

CEIP. Cervantes



¡TODOS A LA MESA!

Avenida Juan Carlos I, S/N 30816, Lorca, Murcia
Teléfono: (+34) 968 48 10 16
info@cateringan.com

Puedes descargar este menú, además de otras recomendaciones para la alimentación de tu hijo en cateringan.com



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Lentejas estofadas
Croquetas con tomate y lechuga
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada de temporada
Macarrones boloñesa
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con queso fresco
Guiso de magra y costillejas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada Serrano
Arroz con alubias y verduras
Pan integral
Yogur

Ensalada Cesar
Guiso de aletría con Cazón
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 683 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 28 g Hidratos: 97 g

2ª SEMANA

Espaguetis gratinados
Pechuga de pavo fiambre con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Olla gitana
Merluza al horno con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada tropical
Guiso de pollo con champiñón
Pan blanco
Fruta del tiempo

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas con ensalada
Pan integral
Yogur

Ensalada con atún
Sopa
Cocido
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 710 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 35 g Hidratos: 95 g

3ª SEMANA

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada marinera
Arroz con pollo
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada de pasta
Hamburguesa con tomate y lechuga
Pan blanco
Fruta del tiempo

Crema de verduras con legumbres
Pollo rustido con patatas fritas
Pan integral
Yogur

Ensalada de la huerta
Guiso de mero
Lomo empanado
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 732 Kcal Grasas: 25 g Proteínas: 40 g Hidratos: 92 g

4ª SEMANA

Ensalada con crujiente de pollo
Macarrones con atún
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada campesina
Potaje
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada de verano
Estofado de ternera
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mediterránea
Guiso de garbanzos con arroz y carne
Pan integral
Yogur

Ensalada mixta
Guiso de merluza
Jamón york fiambre
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 701 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 33 g Hidratos: 89 g

5ª SEMANA

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada fresca
Fideua de pescado y marisco
Pan blanco
Fruta del tiempo

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Sopa de pollo con garbanzos
Pescado al horno con ensalada
Pan integral
Yogur

Ensalada completa
Guiso de pavo con albóndigas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 696 Kcal · Grasas: 25 g · Proteínas: 37 g · Hidratos: 90 g

6ª SEMANA

Espirales tricolor
Merluza al horno
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Cocido
Pizza
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada gourmet
Pollo rustido con patatas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada oriental
Paella de marisco
Pan integral
Yogur

Ensalada veraniega de pollo
Fabada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Calorías: 736 Kcal · Grasas: 23 g · Proteínas: 43 g · Hidratos: 91 g

TRUQUITOS DE
 - CATERING ANTONIA NAVARRO -
 PARA QUE TU HIJO/A
 COMA VERDURAS



LLÉVATELOS A COMPRAR VERDURAS AL MERCADO



LOS NIÑOS TIENE QUE VERTE DISFRUTAR AL COMER VERDURAS, YA QUE ACTÚAN POR IMITACIÓN.



PREPARA VERDURAS QUE PUEDAN COMER CON LAS MANOS, POR EJEMPLO LOS BROTES DE BRÓCOLI O TIRITAS DE ZANAHORIA O PEPINO



TEN SIEMPRE EN CASA VERDURAS A LA VISTA DE COLORES BRILLANTES Y APETITOSOS



SUGERE A LOS PADRES DE SUS COMPAÑEROS DE ESCUELA QUE AL MENOS UN DÍA A LA SEMANA TODOS INCLUYAN EN EL BOCATA ALGO DE VERDURA, A LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS LES GUSTA COMER LO QUE TIENEN SUS AMIGOS



UTILIZA DISTINTAS VERDURAS CADA DÍA DE LA SEMANA HAZ UNA TABLA Y PON CARITAS SONRIENTES CADA VEZ QUE PRUEBEN NUEVAS



COCÍNALAS DE DISTINTAS MANERAS, QUIZÁS ENCONTRES LA FÓRMULA QUE MÁS GUSTE A TU NIÑO



PÍDELES QUE TE AYUDEN A COCINAR ALGÚN PLATO CON VERDURAS

SEPTIEMBRE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			1	2	3	4	
1ª	5	6	7	8	9	10	11
2ª	12	13	14	15	16	17	18
3ª	19	20	21	22	23	24	25
4ª	26	27	28	29	30		

OCTUBRE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
4ª						1	2
5ª	3	4	5	6	7	8	9
6ª	10	11	12	13	14	15	16
1ª	17	18	19	20	21	22	23
2ª	24	25	26	27	28	29	30
3ª	31						

NOVIEMBRE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
3ª		1	2	3	4	5	6
4ª	7	8	9	10	11	12	13
5ª	14	15	16	17	18	19	20
6ª	21	22	23	24	25	26	27
1ª	28	29	30				

DICIEMBRE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1ª				1	2	3	4
2ª	5	6	7	8	9	10	11
3ª	12	13	14	15	16	17	18
4ª	19	20	21	22	23	24	25
5ª	26	27	28	29	30	31	

ENERO

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
6ª	2	3	4	5	6	7	8
1ª	9	10	11	12	13	14	15
2ª	16	17	18	19	20	21	22
3ª	23	24	25	26	27	28	29
4ª	30	31					

FEBRERO

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
4ª			1	2	3	4	5
5ª	6	7	8	9	10	11	12
6ª	13	14	15	16	17	18	19
1ª	20	21	22	23	24	25	26
2ª	27	28					

MARZO

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
2ª			1	2	3	4	5
3ª	6	7	8	9	10	11	12
4ª	13	14	15	16	17	18	19
5ª	20	21	22	23	24	25	26
6ª	27	28	29	30	31		

ABRIL

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
6ª							1
1ª	3	4	5	6	7	8	9
2ª	10	11	12	13	14	15	16
3ª	17	18	19	20	21	22	23
4ª	24	25	26	27	28	29	30

MAYO

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
5ª	1	2	3	4	5	6	7
6ª	8	9	10	11	12	13	14
1ª	15	16	17	18	19	20	21
2ª	22	23	24	25	26	27	28
3ª	29	30	31				

JUNIO

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
3ª			1	2	3	4	
4ª	5	6	7	8	9	10	11
5ª	12	13	14	15	16	17	18
6ª	19	20	21	22	23	24	25
1ª	26	27	28	29	30		