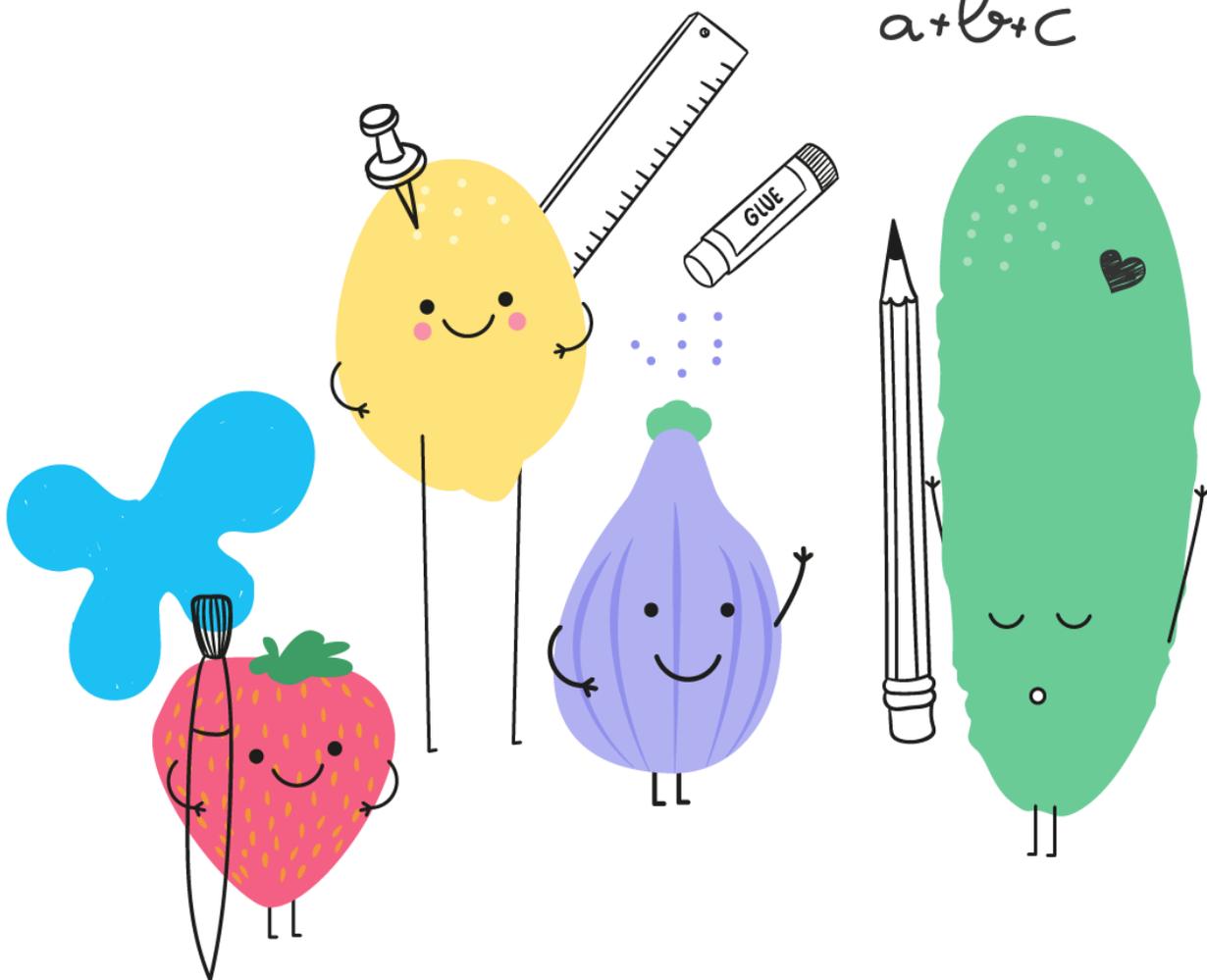




# LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. CIERVA PEÑAFIEL

*a+b+c*



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª SEMANA**

Ensalada César  
Lentejas guisadas con arroz y verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada campesina  
Fideuá de pescado y marisco  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con huevo duro  
Estofado de ternera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mixta  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada fresca  
Cazón con patatas asadas  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 635 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 31 g Hidratos: 85 g

**2ª SEMANA**

Ensalada mediterránea  
Espaguetis gratinados con queso  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada serrana  
Alubias blancas con verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Puré de verduras  
Asado de pollo con patatas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada capricho  
Paella de pescado y marisco  
Yogur  
Pan blanco

Ensalada de pollo  
Olla gitana  
Fruta del tiempo  
Pan integral

V. Nutricionales

Calorías: 668 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 30 g Hidratos: 92 g

**3ª SEMANA**

Ensalada tricolor  
Macarrones boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada toscana  
Lentejas con costillejas de cerdo  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con huevo duro  
Arroz con marisco  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Sopa de ave con garbanzos  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada del tiempo  
Guiso de pollo  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 636 Kcal Grasas: 20 g Proteínas: 28 g Hidratos: 86 g

**4ª SEMANA**

Ensalada tropical  
Guiso de cazón con aletría  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada huertana  
Arroz a la cubana con huevo y salchichas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada primavera  
Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao  
Bizcocho de frutas  
Pan blanco

Ensalada de pasta  
Merluza a la romana con patatas asadas  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada marinera  
Olla de cerdo con legumbres  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 615 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 31 g Hidratos: 80 g

**5ª SEMANA**

Ensalada serrana  
Macarrones boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con atún  
Estofado de ternera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Puré de verduras  
Asado de pollo con patatas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mediterránea  
Paella de pescado y marisco  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada campesina  
Lentejas con verduras  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 666 Kcal · Grasas: 22 g · Proteínas: 34 g · Hidratos: 83 g

**6ª SEMANA**

Ensalada con huevo y atún  
Espaguetis gratinados con queso  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada gourmet  
Alubias blancas con verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mixta  
Arroz a la cubana con huevo y salchicha  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con queso fresco  
Guiso de pavo con albóndigas de cerdo  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada huertana  
Guiso de cazón con aletría  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 634 Kcal · Grasas: 20 g · Proteínas: 30 g · Hidratos: 83 g

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



LLÉVATELOS A COMPRAR VERDURAS.



QUE TE VEAN DISFRUTAR COMIENDO VERDURAS, YA QUE ACTUAN POR MITACIÓN.



PREPARALES VERDURAS QUE PUEDAN COMER CON LAS MANOS COMO BROTES DE BRÓCOLI O TIRITAS DE ZANAHORIA O PEPINO.



EN CASA DEJA VERDURAS A LA VISTA DE COLORES BRILLANTES Y APETITOSOS.



SUGIERE A LOS PADRES DE SUS COMPAÑEROS QUE INCLUYAN ALGO DE VERDURA EN EL BOCATA. ENTRE ELLOS SE ANIMAN.



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



COCÍMALAS DE DIFERENTES MANERAS, QUIZÁS ENCONTES LA FÓRMULA QUE MÁS LE GUSTA.



PÍDELES QUE TE AYUDEN A COCINAR ALGÓN PLATO CON VERDURAS .

# CALENDARIO ESCOLAR

## 2017-2018

Puedes descargar este menú, además de otras recomendaciones para la alimentación de tu hijo, en nuestra página web: [catering.com](http://catering.com)



### SEPTIEMBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2	3
1ª	4	5	6	7	8	9	10
2ª	11	12	13	14	15	16	17
3ª	18	19	20	21	22	23	24
4ª	25	26	27	28	29	30	

### OCTUBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
4ª							1
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

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
3ª			1	2	3	4	5
4ª	6	7	8	9	10	11	12
5ª	13	14	15	16	17	18	19
6ª	20	21	22	23	24	25	26
1ª	27	28	29	30			

### DICIEMBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1ª						1	2
2ª	4	5	6	7	8	9	10
3ª	11	12	13	14	15	16	17
4ª	18	19	20	21	22	23	24
5ª	25	26	27	28	29	30	31

### ENERO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6ª	1	2	3	4	5	6	7
1ª	8	9	10	11	12	13	14
2ª	15	16	17	18	19	20	21
3ª	22	23	24	25	26	27	28
4ª	29	30	31				

### FEBRERO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
4ª				1	2	3	4
5ª	5	6	7	8	9	10	11
6ª	12	13	14	15	16	17	18
1ª	19	20	21	22	23	24	25
2ª	26	27	28				

### MARZO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
2ª				1	2	3	4
3ª	5	6	7	8	9	10	11
4ª	12	13	14	15	16	17	18
5ª	19	20	21	22	23	24	25
6ª	26	27	28	29	30	31	

### ABRIL

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6ª							1
1ª	2	3	4	5	6	7	8
2ª	9	10	11	12	13	14	15
3ª	16	17	18	19	20	21	22
4ª	23	24	25	26	27	28	29
5ª	30						

### MAYO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
5ª	1	2	3	4	5	6	
6ª	7	8	9	10	11	12	13
1ª	14	15	16	17	18	19	20
2ª	21	22	23	24	25	26	27
3ª	28	29	30				

### JUNIO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
3ª					1	2	3
4ª	4	5	6	7	8	9	10
5ª	11	12	13	14	15	16	17
6ª	18	19	20	21	22	23	24
1ª	25	26	27	28	29	30	