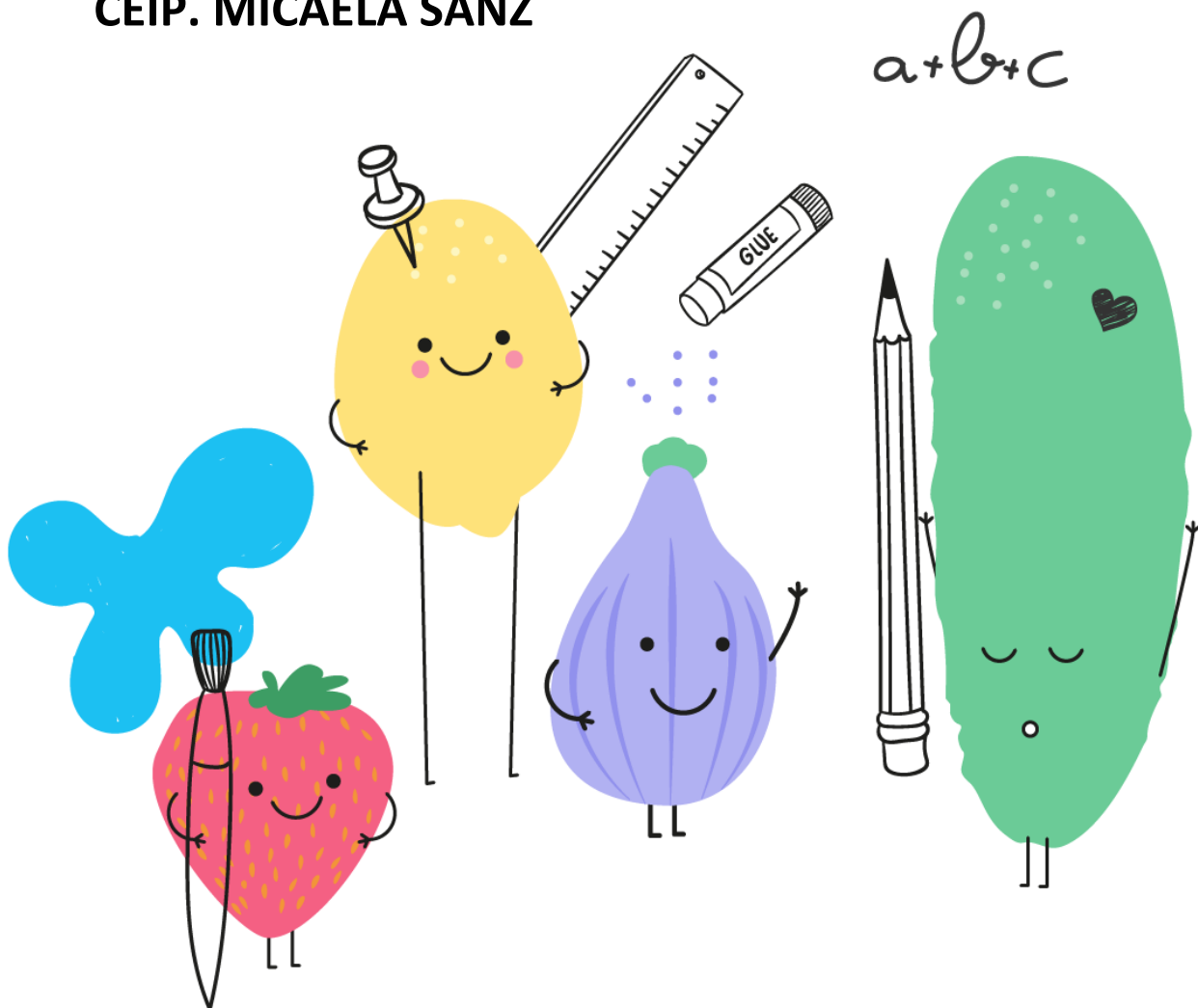




# LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. MICAELA SANZ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª SEMANA**

Ensalada campesina  
Lentejas guisadas con arroz  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Hervido  
Pollo asado  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con jamón york  
Tallarines con atún  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de la huerta  
Steak con patatas y ensalada  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada con crujiente de pollo  
Arroz y alubias  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 621 Kcal Grasas: 17 g Proteínas: 32 g Hidratos: 85 g

**2ª SEMANA**

Ensalada mixta  
Espaguetis boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada completa  
Lentejas estofadas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de colores  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada verde  
Cocido de pavo con sopa  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada serrana  
Paella de pescado y marisco  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 635 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 27 g Hidratos: 89 g

**3ª SEMANA**

Ensalada César  
Merluza al horno  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de pasta  
Pollo asado  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada marinera  
Alubias con arroz  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada gourmet  
Estofado de ternera con pasta  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada oriental  
Potaje con albóndigas de bacalao  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 630 Kcal Grasas: 18 g Proteínas: 35 g Hidratos: 82 g

**4ª SEMANA**

Ensalada tropical  
Tallarines a la marinera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Hervido  
Tortilla francesa y quesitos  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con atún  
Paella de pollo y costillejas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con queso  
Fideuá de pescado  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada con york y queso  
Lentejas con verduras  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 635 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 27 g Hidratos: 89 g

**5ª SEMANA**

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

Ensalada de temporada  
Lentejas con costillejas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de primavera  
Guiso de cazón  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada del tiempo  
Cocido con albóndigas  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada con huevo duro  
Canelones de carne  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 645 Kcal · Grasas: 20 g · Proteínas: 32 g · Hidratos: 85 g

**6ª SEMANA**

Ensalada toscana  
Macarrones con caballa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mediterránea  
Olla de cerdo con habichuelas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de pollo veraniega  
Albóndigas de pescado en salsa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de la huerta  
Guiso de pavo con champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada de verano  
Lentejas con chorizo  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: 640 Kcal · Grasas: 21 g · Proteínas: 31 g · Hidratos: 84 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 MITACION.



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 BOCAL. 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 AYUEN 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	