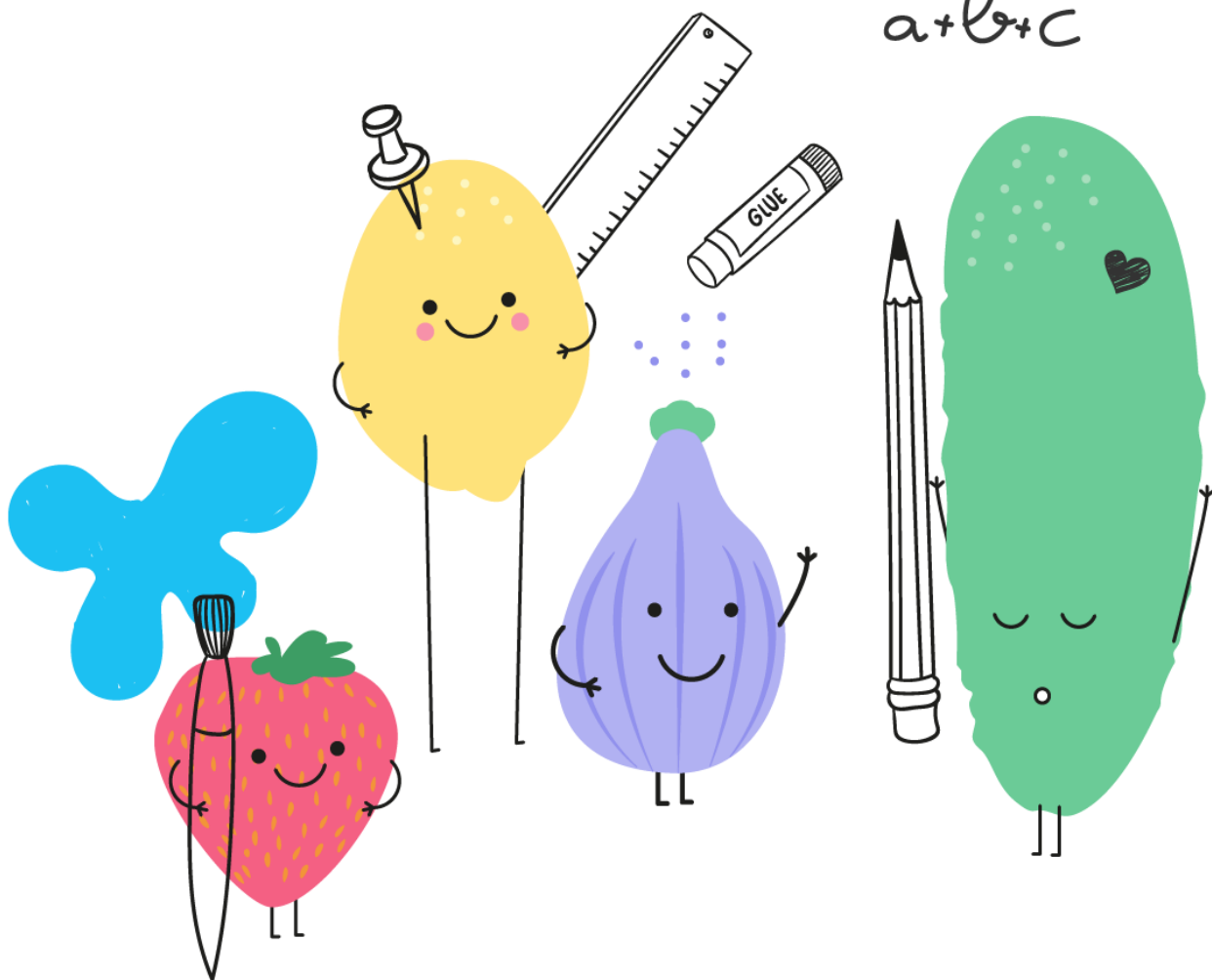




LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. NARCISO YEPES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Ensalada campesina
Lentejas guisadas con arroz
Fruta del tiempo
Pan blanco

Ensalada de la huerta
Asado de pollo
Fruta del tiempo
Pan blanco

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

Crema de calabacín
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

Crema de calabaza y alubias
Tortilla de patatas con ensalada
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
Alubias con chorizo
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
Asado 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 BOCATA. ENTRE ELLOS SE ANIMAN.



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



COCÍNALAS 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



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	