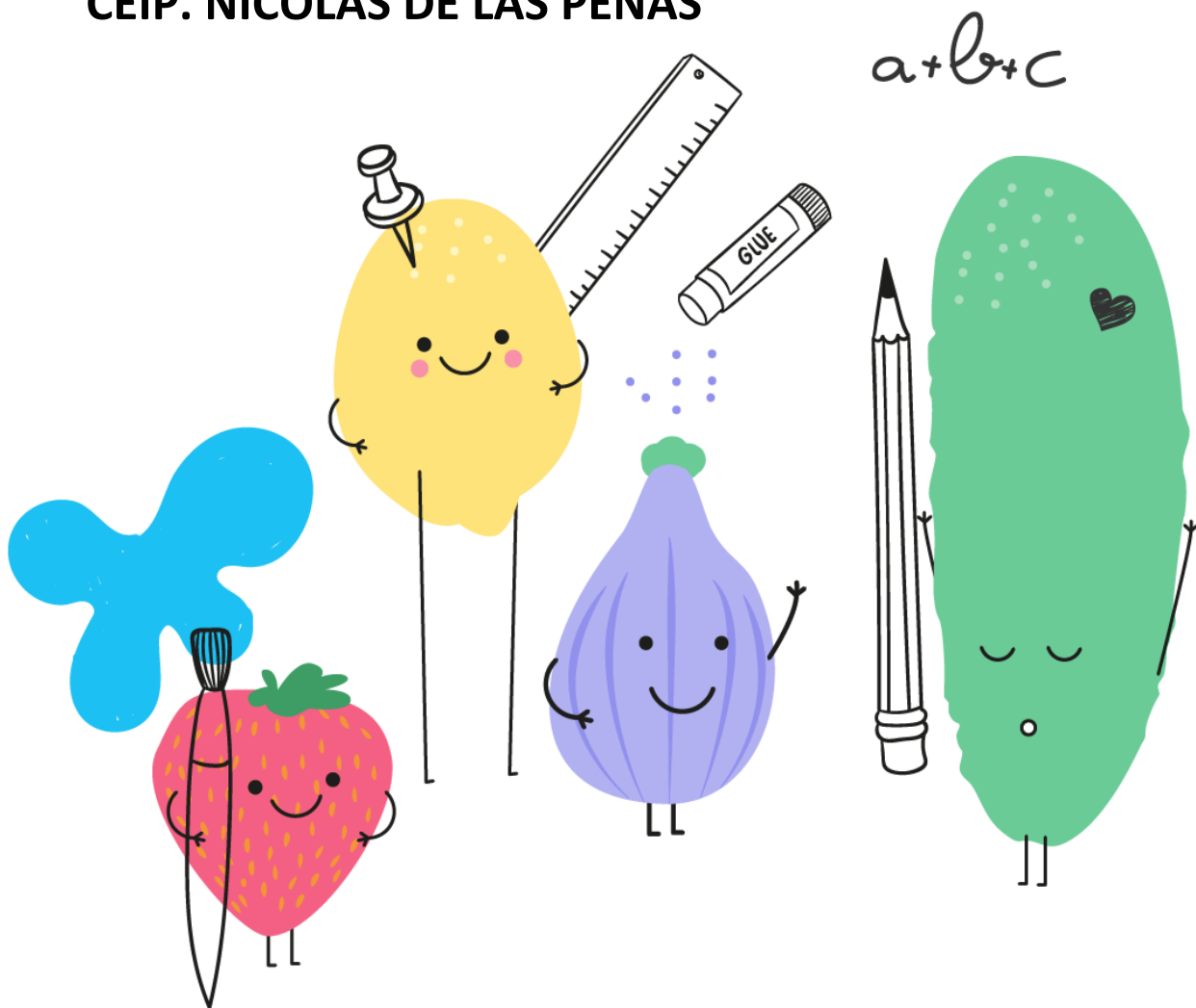




LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. NICOLAS DE LAS PEÑAS



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 verduras y bacalao
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 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



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	