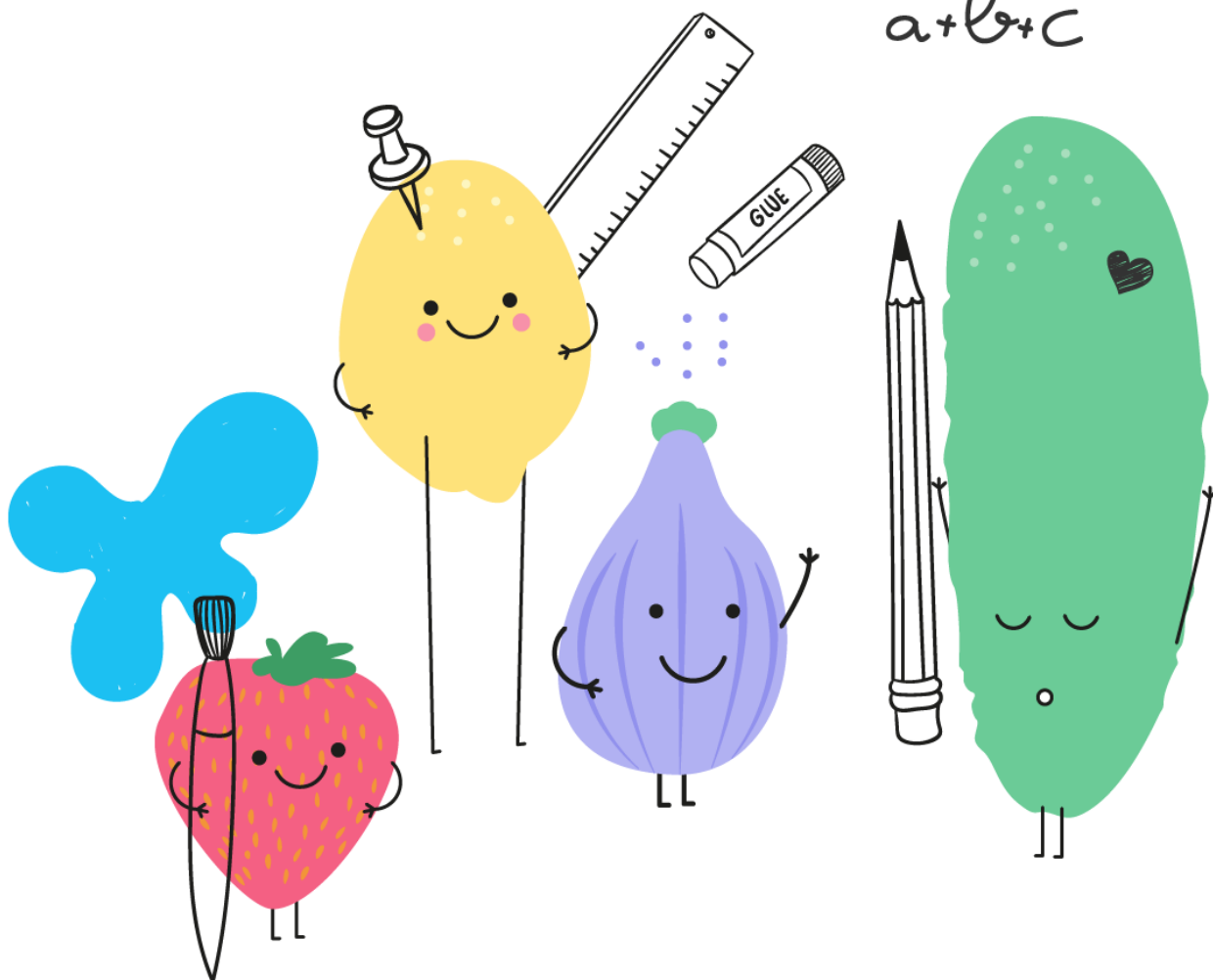




# LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. REINO DE MURCIA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª SEMANA**

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa con tomate partido  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Macarrones boloñesa  
Filete de merluza al horno con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con jamón york  
Arroz con alubias  
Pan integral  
Fruta del tiempo

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

Ensalada mixta  
Potaje con garbanzos  
Pizza con atún  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 622 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 30 g Hidratos: 82 g

**2ª SEMANA**

Guiso de aletría con cazón  
Croquetas con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

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

Olla gitana  
Tilapia con ensalada  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Puré de verduras  
Pollo rustido con patatas  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 639 Kcal Grasas: 23 g Proteínas: 28 g Hidratos: 80 g

**3ª SEMANA**

Espaguetis gratinados con queso  
Salchichón con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Lentejas con verduras  
Salchichas con ensalada mixta  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

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

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

Guiso de cazón  
Hamburguesa con ensalada  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 674 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 34 g Hidratos: 85 g

**4ª SEMANA**

Macarrones boloñesa  
Pez limón al horno con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con queso y jamón york  
Alubias estofadas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con caballitas  
Arroz con magra y costillejas  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Guiso de pollo con caracolas  
Tortilla francesa con ensalada  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Fruta del tiempo

Calorías: 631 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 33 g Hidratos: 82g

**5ª SEMANA**

Lentejas estofadas  
Fletán con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Puré de verduras  
Ternera en salsa con patatas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Tallarines a la marinera  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con pollo  
Olla gitana  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Arroz a la cubana con huevo y salchicha  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 628 Kcal · Grasas: 20 g · Proteínas: 29 g · Hidratos: 83 g

**6ª SEMANA**

Espirales de pasta  
Merluza con patatas Asadas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Olla gitana  
Tortilla francesa con ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

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

Ensalada con huevo y atún  
Arroz con verduras de la huerta  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Sopa de ave con garbanzos  
Magra con tomate  
Pan blanco  
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 611 Kcal · Grasas: 19 g · Proteínas: 30 g · Hidratos: 80 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.



COCÍNALAS 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	3
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	

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Un yogur
<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Puré de patata Tortilla de calabacín

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Espárragos trigueros Salmón a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

**2ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur
<b>Cena:</b> Tortilla con guisantes

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Pisto de verduras Filete de merluza

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Dorada a la plancha con verduras

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

**3ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Un yogur
<b>Cena:</b> Tortilla de patatas

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Atún a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Mero al horno con verduras

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón

**4ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Un yogur
<b>Cena:</b> Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Tortilla de alcachofas

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Hervido de verduras Salmón a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

**5ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún y tomate Un yogur
<b>Cena:</b> Revuelto de calabacín

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Dorada a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Pisto de verduras Filete de merluza

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

**6ª SEMANA**

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur
<b>Cena:</b> Hervido de verduras Lomo de cerdo

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Espárragos trigueros Atún a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur
<b>Cena:</b> Tortilla de patata y cebolla

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta
<b>Cena:</b> Coliflor gratinada Lenguado a la plancha

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón