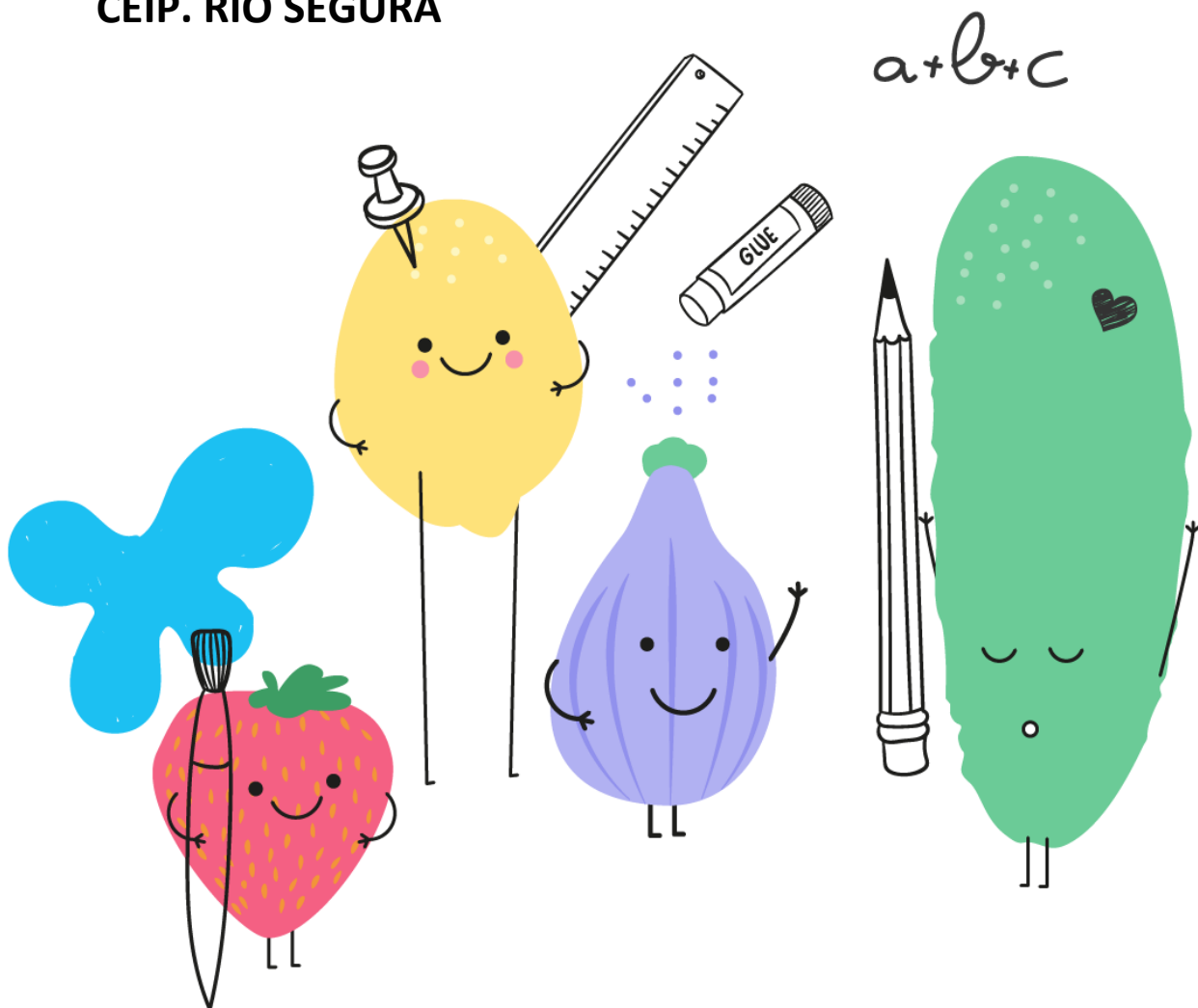




LA HUERTA AL CÓLE

CEIP. RIO SEGURA



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
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 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
Ensalada con atún
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

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
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Tallarines a la marinera
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada murciana
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
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 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.



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	