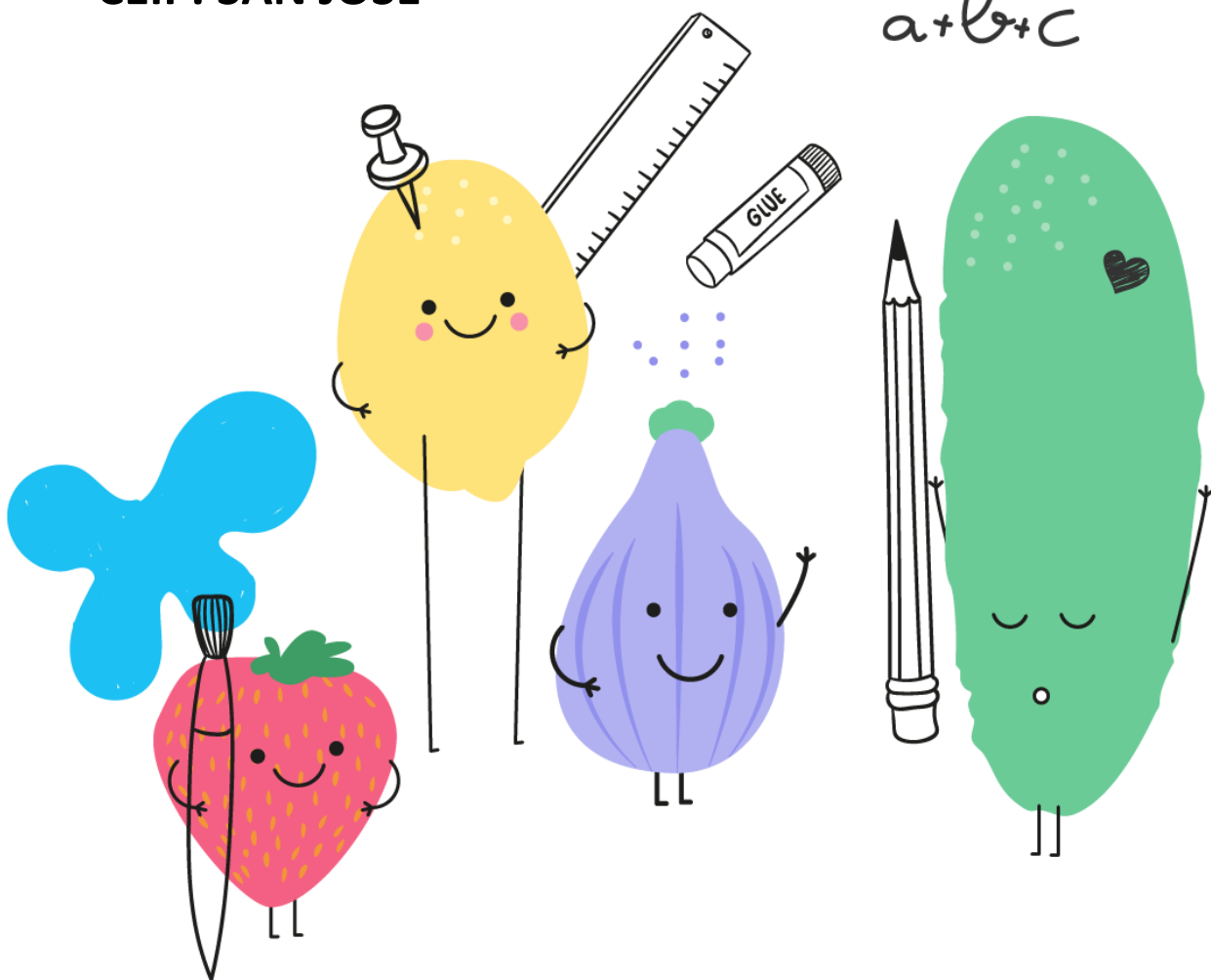




LA HUERTA AL CÔLE

CEIP. SAN JOSÉ

a+b+c



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Lentejas estofadas
Pizza con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con jamón york
Arroz con pollo
Pan blanco
Fruta del tiempo

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

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

Ensalada mixta
Potaje con garbanzos
Tortilla francesa
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

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

2ª SEMANA

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

Ensalada con queso
Cocido completo con pavo
Pan blanco
Fruta del tiempo

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

Puré de verduras
Pollo rustido con patatas
Pan integral
Yogur

Olla gitana
Tilapia con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

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

3ª SEMANA

Guiso de cazón
Hamburguesa con ensalada
Pan blanco
Yogur

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

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

V. Nutricionales

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

4ª SEMANA

Macarrones boloñesa
Merluza al horno con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada
Cocido completo de cerdo
Pizza
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 cazón con caracolas
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

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

5ª SEMANA

Ensalada mixta
Arroz a la cubana con huevo y salchicha
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 de pollo
Olla gitana
Pan integral
Fruta del tiempo

Lentejas estofadas con verduras
Fletán con ensalada
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

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

6ª SEMANA

Olla gitana
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Sopa de ave con fideos
Magra con tomate
Pan blanco
Yogur

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

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

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

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 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 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

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

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

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

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

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

2ª SEMANA

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

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

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

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

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

3ª SEMANA

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

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

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

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

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

4ª SEMANA

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

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

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

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

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

5ª SEMANA

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

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

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

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

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

6ª SEMANA

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

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

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

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

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