

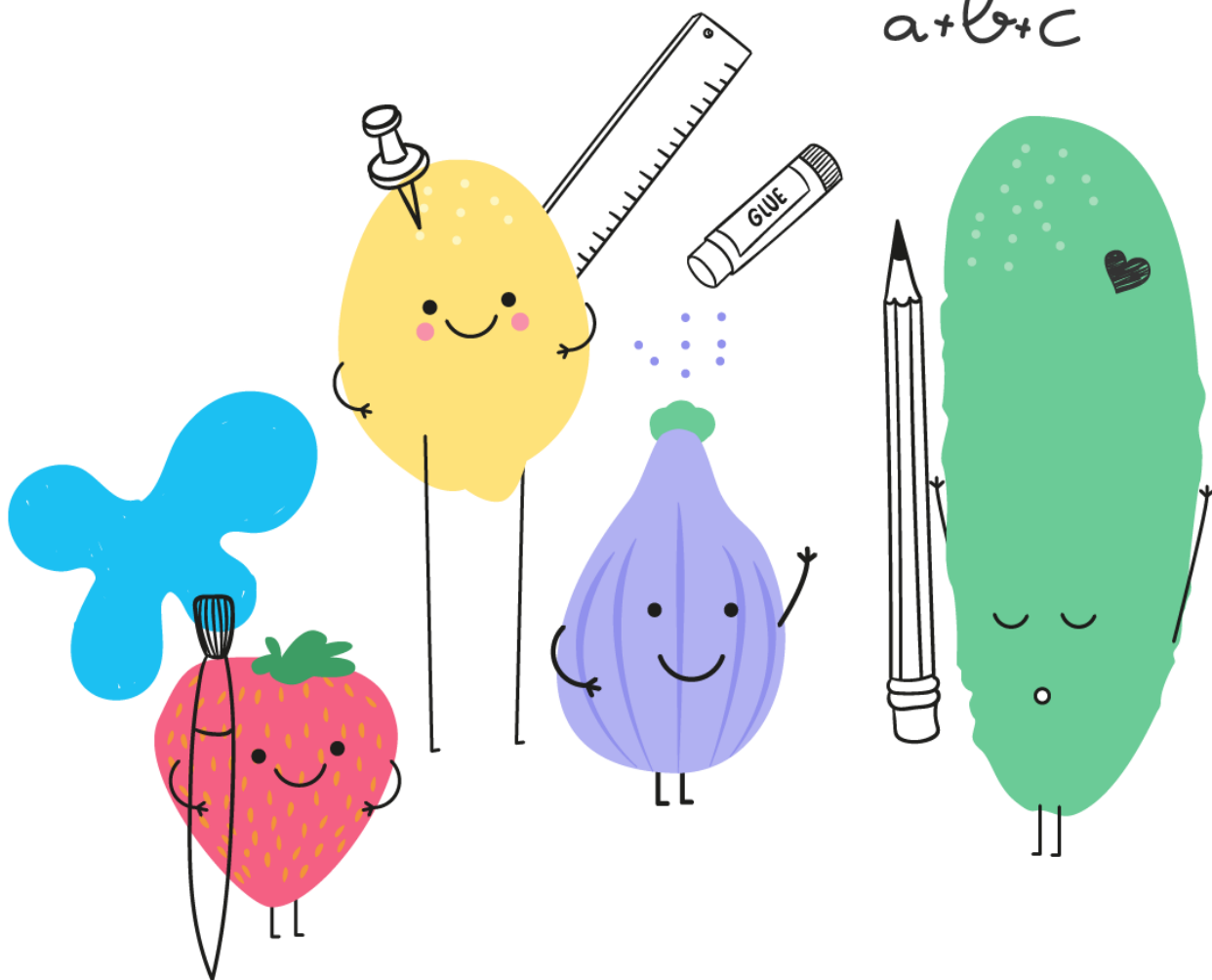


# LA HUERTA AL CÓLE

Ilustrado por

*clara*

**COLEGIO TORRESALINAS**



**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 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.



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](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
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: Puré de patata Tortilla de calabacín

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bol de macedonia de frutas con un yogur
Cena: Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha

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 queso Un yogur
Cena: Pisto de verduras Filete de merluza

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con atún Una pieza de fruta
Cena: Tortilla con guisantes

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Brochetas de frutas con un yogur
Cena: Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha

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

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: Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha

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: Mero al horno con verduras

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con atún Una pieza de fruta
Cena: Tortilla de patatas

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: Saltado 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: Hervido de verduras Salmón a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta
Cena: Tortilla de alcachofas

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: Pisto de verduras Filete de merluza

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: Revuelto de calabacín

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: Tortilla de patata y cebolla

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: Hervido de verduras Lomo de cerdo

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