

# CATERING antoniánavarro

Curso 20-21

CEIP. EL MIRADOR



LA COCINA DE SIEMPRE,  
CON LA SEGURIDAD  
DE AHORA



Puedes descargar este menú,  
además de otras  
recomendaciones para la  
alimentación de tu hijo, en  
nuestra página web

[catering.com](http://catering.com)   

EL MÉTODO  
× ABUELA ×

# ¿QUÉ VA A COMER TU HIJO/A HOY?

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CON JAMÓN YORK  
ESPAGUETIS CON ATÚN Y QUESO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS  
ASADO MERLUZA CON PATATAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA GOURMET  
ARROZ CON PAVO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
OLLA GITANA  
LOMO ADOBADO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE LA HUERTA  
ESTOFADO DE TERNERA  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 674Kcal

GRASAS: 23 g

PROTEINAS: 31 g

HIDRATOS: 88 g

**2  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CON JAMÓN YORK  
GUIZO DE MERLUZA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON BROCOLÍ  
LENTEJAS ESTOFADAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE AVE CON GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
ARROZ CON MAGRA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
MACARRONES  
BOLOÑESA  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 744 Kcal

GRASAS: 23 g

PROTEINAS: 33 g

HIDRATOS: 105 g

**3  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CON FIAMBRE DE PAVO  
ARROZ DE MERLUZA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

TOMATE Y LECHUGA  
ESPAGUETIS CON VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
GUIZO DE POLLO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
ALUBIAS ESTOFADAS  
LOMO CINTA  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 680 Kcal

GRASAS: 20 g

PROTEINAS: 32 g

HIDRATOS: 97 g

**4  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA FRANCESA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA ATÚN  
ARROZ CON VERDURAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS  
ASADO DE POLLO CON PATATAS  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE PASTA  
LOMO CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON FIAMBRE DE PAVO  
GUIZO DE CAZÓN  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 622 Kcal

GRASAS: 18 g

PROTEINAS: 29 g

HIDRATOS: 90 g

**5  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CAMPESINA  
ESPAGUETIS CON VERDURAS  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
GUIZO DE MERLUZA  
CROQUETAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
COCIDO COMPLETO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
ARROZ A LA CUBANA  
CON HUEVO Y SALCHICHAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON CABALLITAS  
GUIZO DE MAGRA  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 667 Kcal

GRASAS: 22 g

PROTEINAS: 28 g

HIDRATOS: 93 g

**6  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA MIXTA  
OLLA GITANA  
TORTILLA FRANCESA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS  
ASADO DE MERLUZA  
CON PATATAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA  
ARROZ CON POLLO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
GUIZO DE PAVO CON ALBÓNDIGAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA CON PATATAS  
PAN BLANCO  
YOGUR

CALORIAS: 645 Kcal

GRASAS: 19 g

PROTEINAS: 29 g

HIDRATOS: 94 g

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNO, MERIENDA Y CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Puré de patata Tortilla de calabacín</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Espárragos trigueros Salmón a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 2	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Tortilla con guisantes</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pisto de verduras Jamón al horno</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Dorada a la plancha con verduras</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha</p>
SEMANA 3	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Atún a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de patatas</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Mero al horno con verduras</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>
SEMANA 4	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Hervido de verduras Salmón a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de alcachofas</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 5	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún y tomate Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Dorada a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Revuelto de calabacín</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pisto de verduras Filete de merluza</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>
SEMANA 6	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Hervido de verduras Lomo de cerdo</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de patata y cebolla</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Espárragos trigueros Atún a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Coliflor gratinada Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>



## calendario escolar 2020/2021

### SEPTIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S1		1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30				

### OCTUBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29	30	31	

### NOVIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
							1
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22
S1	23	24	25	26	27	28	29
S2	30						

### DICIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S2		1	2	3	4	5	6
S3	7	8	9	10	11	12	13
S4	14	15	16	17	18	19	20
S5	21	22	23	24	25	26	27
S6	28	29	30	31			

### ENERO

	L	M	M	J	V	S	D
S6					1	2	3
S1	4	5	6	7	8	9	10
S2	11	12	13	14	15	16	17
S3	18	19	20	21	22	23	24
S4	25	26	27	28	29	30	31

### FEBRERO

	L	M	M	J	V	S	D
S5	1	2	3	4	5	6	7
S6	8	9	10	11	12	13	14
S1	15	16	17	18	19	20	21
S2	22	23	24	25	26	27	28

### MARZO

	L	M	M	J	V	S	D
S3	1	2	3	4	5	6	7
S4	8	9	10	11	12	13	14
S5	15	16	17	18	19	20	21
S6	22	23	24	25	26	27	28
S1	29	30	31				

### ABRIL

	L	M	M	J	V	S	D
S1				1	2	3	4
S2	5	6	7	8	9	10	11
S3	12	13	14	15	16	17	18
S4	19	20	21	22	23	24	25
S5	26	27	28	29	30		

### MAYO

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
S6	3	4	5	6	7	8	9
S1	10	11	12	13	14	15	16
S2	17	18	19	20	21	22	23
S3	24	25	26	27	28	29	30
S4	31						

### JUNIO

	L	M	M	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	
S5	7	8	9	10	11	12	13
S6	14	15	16	17	18	19	20
S1	21	22	23	24	25	26	27
S2	28	29	30				

EL MÉTODO  
× ABUELA ×

LA COCINA DE SIEMPRE,  
CON LA SEGURIDAD DE AHORA