

CATERING antonidanavarro

JUAN ANTONIO LOPEZ ALCARAZ

Curso 20-21



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   

EL MÉTODO
× ABUELA ×

¿QUÉ VA A COMER TU HIJO/A HOY?

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