

# CATERING antonidánavarro

Curso 20-21

CEIP. JUAN NAVARRO



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
<b>1</b> SEMA NA	ENSALADA CON JAMÓN YORK ESPAGUETIS CON ATÚN Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LA HUERTA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA GOURMET ARROZ CON PAVO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA OLLA GITANA LOMO ADOBADO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURAS ASADO MERLUZA CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
CALORIAS: 674Kcal GRASAS: 23 g PROTEINAS: 31 g HIDRATOS: 88 g					
<b>2</b> SEMA NA	ENSALADA CON JAMÓN YORK GUIZO DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE SOPA DE AVE CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON BROCOLÍ LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL 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					
<b>3</b> SEMA NA	ENSALADA CON FIAMBRE DE PAVO ARROZ DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUIZO DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ESPAGUETIS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO 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					
<b>4</b> SEMA NA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURAS ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ATÚN ARROZ CON VERDURAS PAN INTEGRAL 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					
<b>5</b> SEMA NA	ENSALADA CAMPESINA ESPAGUETIS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON CABALLITAS GUIZO DE MAGRA PAN BLANCO YOGUR	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 MIXTA GUIZO DE MERLUZA CROQUETAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
CALORIAS: 667 Kcal GRASAS: 22 g PROTEINAS: 28 g HIDRATOS: 93 g					
<b>6</b> SEMA NA	ENSALADA MIXTA OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA CON PATATAS PAN BLANCO YOGUR	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	PURÉ DE VERDURAS ASADO DE MERLUZA CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
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