

CATERING antoniánavarro

CEIP. MARIANO AROCA

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
SE
MA
NA**

TOMATE PARTIDO
LENTEJAS CON ARROZ Y
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
FIDEUA DE MERLUZA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
Y ACELGAS
LOMO CINTA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA GOURMET
ARROZ CON MAGRA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON
FIAMBRE DE PAVO
ESPAGUETIS CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 709 Kcal

GRASAS: 18 g

PROTEINAS: 33 g

HIDRATOS: 106 g

**2
SE
MA
NA**

ENSALADA CON
TOMATE Y LECHUGA
ALUBIAS BLANCAS
CON
VERDURAS
CROQUETAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA
CAMPESINA
ARROZ CON MERLUZA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE POLLO
CON PATATA ASADA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
SOPA DE AVE CON
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
MACARRONES
BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 687 Kcal

GRASAS: 22 g

PROTEINAS: 28 g

HIDRATOS: 97 g

**3
SE
MA
NA**

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON
CHORIZO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA GOURMET
WOK DE TALLARINES
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

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

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

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE MERLUZA
CON PATATAS
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 690 Kcal

GRASAS: 23 g

PROTEINAS: 31 g

HIDRATOS: 91g

**4
SE
MA
NA**

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
ESPAGUETIS CON
VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
Y ACELGAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
GUIZO DE POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO
ARROZ CON MAGRA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
GUIZO DE CAZÓN
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 649 Kcal

GRASAS: 19 g

PROTEINAS: 30 g

HIDRATOS: 94 g

**5
SE
MA
NA**

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

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

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE POLLO
CON PATATA ASADA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO
MACARRONES
BOLOÑESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
LOMO ADOBADO
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 672 Kcal

GRASAS: 21 g

PROTEINAS: 29 g

HIDRATOS: 97 g

**6
SE
MA
NA**

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
ARROZ CON MERLUZA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
ALUBIAS BLANCA CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE TERNERA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON
BRÓCOLI
LENTEJAS CON CHORIZO
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CAMPESINA
WOK DE TALLARINES
PAN INTEGRAL
YOGUR

CALORIAS: 690 Kcal

GRASAS: 22 g

PROTEINAS: 32 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 Ensalada murciana 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 y tomate 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 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 Verduras hervidas Hamburguesa 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 almendras naturales</p> <p>CENA Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</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 Tortilla de alcachofas</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 Calabacín plancha 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 Brochetas de frutas con un yogur</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 tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta</p> <p>CENA Hervido de verduras Salmón 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 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 Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</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 Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo</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 Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</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 Hervido de verduras Lomo de cerdo</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 Tortilla de patata y cebolla</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 Coliflor gratinada Lenguado a la plancha</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