

# CATERING antoniánavarro

CEIP. NARCISO YEPES

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