

CATERING antoniánavarro

CEIP. RIO SEGURA

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**

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>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