

# CATERING antonidanavarro

Curso 20-21

CEIP. VIRGEN DE LAS HUERTAS



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**

ENSALADA MIXTA  
POTAJE DE ACELGAS  
LOMO EMPANADO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE FIAMBRE  
DE PAVO  
MACARRONES CON  
QUESO Y ATÚN  
PAN INTEGRAL  
YOGUR

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS CON  
CHORIZO  
TORTILLA FRANCESA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
ARROZ CON MAGRA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE  
Y LECHUGA  
GUISO DE MERLUZA  
LOMO ADOBADO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 737 Kcal GRASAS: 25 g PROTEINAS: 37 g HIDRATOS: 93 g

**2  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CON HUEVO  
DURO  
COCIDO COMPLETO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE  
Y LECHUGA  
TALLARINES BOLOÑESA  
MERLUZA EMPANADA  
PAN BLANCO  
YOGUR

ENSALADA CON  
QUESITOS  
ESTOFADO DE TERNERA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE  
Y LECHUGA  
FIDEUA DE MERLUZA  
CROQUETAS  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
FRESCO  
ARROZ CON POLLO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 688 Kcal GRASAS: 21 g PROTEINAS: 30 g HIDRATOS: 97 g

**3  
SE  
MA  
NA**

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

ENSALADA CON ATÚN  
LENTEJAS CON  
CHORIZO  
PAN INTEGRAL  
YOGUR

ENSALADA MIXTA  
ARROZ A LA CUBANA  
CON HUEVO Y  
SALCHICHA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE  
Y LECHUGA  
GUISO DE CAZÓN  
HAMBURGUESA AL  
HORNO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS  
ASADO DE POLLO CON  
PATATAS  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 702 Kcal GRASAS: 23 g PROTEINAS: 30 g HIDRATOS: 98 g

**4  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA MIXTA  
MACARRONES  
BOLOÑESA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
OLLA GITANA  
MERLUZA AL HORNO  
PAN BLANCO  
YOGUR

SOPA DE AVE CON  
GARBANZOS  
MAGRA CON TOMATE  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN  
YORK  
GUISO DE MERLUZA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON  
QUESO FRESCO  
ARROZ CON PAVO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 691 Kcal GRASAS: 20 g PROTEINAS: 31 g HIDRATOS: 100 g

**5  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA MIXTA  
COCIDO COMPLETO  
PIZZA CON JAMÓN  
YORK  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
ARROZ CON MERLUZA  
PAN INTEGRAL  
YOGUR

ENSALADA CON ATÚN  
GUISO DE PAVO CON  
ALBONDIGAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
ALUBIAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
ESPAGUETIS CON  
QUESO  
MERLUZA AL HORNO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 743 Kcal GRASAS: 24 g PROTEINAS: 34 g HIDRATOS: 99 g

**6  
SE  
MA  
NA**

ENSALADA CON  
HUEVO DURO  
GUISO DE MAGRA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CON POLLO  
PAN BLANCO  
YOGUR

ENSALADA DE  
LECHUGA Y TOMATE  
TALLARINES BOLOÑESA  
MERLUZA AL HORNO  
PAN BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE  
LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS CON  
VERDURAS  
CROQUETAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO  
ESTOFADO DE TERNERA  
PAN INTEGRAL  
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 670 Kcal GRASAS: 19 g PROTEINAS: 29 g HIDRATOS: 100 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 Tortilla de patatas</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 Ensalada de pimientos Atún a la plancha</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 Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha</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 Mero al horno con verduras</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 Revuelto de calabacín</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 Ensalada de pimientos Dorada a la plancha</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 Pisto de verduras Filete de merluza</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 Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo</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 Espárragos trigueros Atún 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 Tortilla de patata y cebolla</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