

CATERING antoniánavarro

COLEGIO CIUDAD DEL SOL

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 MIXTA
POTAJE DE ACELGAS
LOMO AL HORNO
PAN BLANCO
YOGUR

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
GUISO DE MERLUZA
PECHUGA DE PAVO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON
CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CAMPESINA
ARROZ CON MAGRA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE FIAMBRE
DE PAVO
MACARRONES CON
QUESO Y ATÚN
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

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

**2
SE
MA
NA**

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
FIDEUA DE MERLUZA
CROQUETAS CASERAS
PAN BLANCO
YOGUR

ENSALADA CON HUEVO
DURO
COCIDO COMPLETO
PIZZA DE ATÚN
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON ATÚN
TERNERA EN SALSA
CON PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

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

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
PASTA CARBONARA
MERLUZA REBOZADA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

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

**3
SE
MA
NA**

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
GUISO DE CAZÓN
LOMO AL HORNO
PAN BLANCO
YOGUR

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

ENSALADA CON ATÚN
LENTEJAS CON
CHORIZO
TORTILLA CON JAMÓN
YORK
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

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

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

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

**4
SE
MA
NA**

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
CROQUETAS
PAN BLANCO
YOGUR

PURE DE VERDURAS
ASADO DE POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

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

ENSALADA CON QUESO
FRESCO
PAELLA DE MARISCO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
CON HUEVO COCIDO Y
ATÚN
MACARRONES
BOLOÑESA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

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

**5
SE
MA
NA**

ENSALADA MIXTA
ALUBIAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
PAN INTEGRAL
YOGUR

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

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

ENSALADA MIXTA
ARROZ A LA CUBANA
CON HUEVO Y
SALCHICHA
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 DE
LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
ASADO DE POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO
ESTOFADO DE TERNERA
PECHUGA DE POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CAMPESINA
ARROZ CON POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
QUESO FRESCO
MACARRONES
BOLOÑESA
PAN BLANCO
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