



# A COMER SE APRENDE... ¡JUGANDO!

Descarga este menú y sus valoraciones nutricionales por edades en nuestra web www.cateringan.com







curso 22-23

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
semaina	Ensalada de pollo Lentejas con arroz Fruta Pan integral	Ensalada pimentonera Espaguetis con atún Fruta Pan integral	Ensalada de patata Cocido Fruta Pan integral	Ensalada toscana Estofado de ternera Fruta Pan integral	Ensalada mediterránea Guiso de aletría con bacalao Fruta Pan integral
2 semana	Ensalada de verano Macarrones con atún y verduras Fruta Pan integral	Ensalada de pepino Sopa de garbanzos con albóndigas Fruta Pan integral	Ensalada Elemental Lentejas estofadas Fruta Pan integral	Ensalada arcoíris Lasaña de carne y verduras Fruta Pan integral	Ensalada Combinada Asado de mero con patatas Fruta Pan integral
3 semana	Ensalada Miscelánea Lentejas con chorizo Fruta Pan integral	Ensalada campestre Espaguetis boloñesa Fruta Pan integral	Ensalada yorkera Potaje con albóndigas de bacalao Fruta Pan integral	Crema de verduras Asado de pollo con patatas Fruta Pan integral	Ensalada Arroz con pescado Fruta Pan integral
Semana	Ensalada champiñona Macarrones con tomate, huevo y queso Fruta Pan integral	Ensalada murciana Potaje de garbanzos con espinacas Fruta Pan integral	Ensalada tricolor Lentejas con costillejas Fruta Pan integral	Ensalada aventura Guiso de pavo con champiñón Fruta Pan integral	Ensalada Arroz a la cubana con huevo y salchicha Fruta Pan integral
5 semana	Ensalada César Lentejas con arroz Fruta Pan integral	Ensalada de oro Fideua de merluza y marisco Fruta Pan integral	Ensalada elemental Arroz y habichuelas Fruta Pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada Fruta Pan integral	Rollito de york con verduras Guiso de calamares Fruta Pan integral
Semand	Ensalada de pasta Merluza a la Vasca Fruta Pan integral	Ensalada de verano Espaguetis integrales con caballa y verduras Fruta Pan integral	Ensalada césar Habichuelas estofadas Fruta Pan integral	Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras Fruta Pan integral	Ensalada murciana Olla gitana Fruta Pan integral

## Recomendaciones desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Semana 1	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	tomate rallado Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
S	Cen	Menestra de verduras Tortilla de alcachofas	Morcilla de verano Solomillo de cerdo a la plancha	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras
7	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Semana 2	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
S	Cen	Huevos al plato con jamón y guisantes	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Merluza a la plancha	Ensalada de pimientos Hamburguesa de ternera	Brócoli a la plancha Dorada	Fajita casera con pollo y verduras
m	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Semana 3	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
S	Cen	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Morcilla de verano Merluza a la plancha	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera
	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
emana 4	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
S	Cen	Brócoli a la plancha Pechuga de pollo a la plancha	Puré de calabaza Lomo de cerdo	Menestra de verduras Tortilla de calabacín	Ensalada de pimientos Dorada a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras
	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Semana 5	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
S	Cen	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Morcilla de verano Merluza a la plancha	Puré de verduras Tortilla de guisantes	Coliflor gratinada Hamburguesa de pollo	Fajita casera con pollo y verduras
9	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Semana (	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
<u> </u>	Cen	Brócoli a la plancha Muslo y contramuslo de pollo deshuesado	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Ensalada de pimientos Dorada a la plancha	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Pizza casera

# antonianavarro

Alimentando las buenas costumbres desde 1989

2022-2023



#### **SEPTIEMBRE**

	L	М	М	J	V	S	D
51				1	2	3	4
52	5	6	7	8	9	10	11
53	12	13	14	15	16	17	18
54	19	20	21	22	23	24	25
55	26	27	28	29	30	1	2

#### **OCTUBRE**

	L	М	М	J	V	S	D
35	26	27	28	29	30	1	2
56	3	4	5	6	7	8	9
51	10	11	12	13	14	15	16
52	17	18	19	20	21	22	23
53	24	25	26	27	28	29	30
54	31	1	2	3	4	5	6

#### NOVIEMBRE

	L	М	М	J	V	S	D
54	31	1	2	3	4	5	6
55	7	8	9	10	11	12	13
56	14	15	16	17	18	19	20
51	21	22	23	24	25	26	27
52	28	29	30	1	2	3	4

#### **DICIEMBRE**

	L	М	М	J	٧	S	D
52	28	29	30	1	2	3	4
53	5	6	7	8	9	10	11
54	12	13	14	15	16	17	18
\$5	19	20	21	22	23	24	25
56	26	27	28	29	30		1

#### **ENERO**

	L	М	М	J	٧	S	D
56	26	27	28	29	30	31	1
51	2	3	4	5	6	7	8
52	9	10	11	12	13	14	15
53	16	17	18	19	20	21	22
54	23	24	25	26	27	28	29
55	30	31	1	2	3	4	5

#### **FEBRERO**

	L	М	М	J	٧	S	D
35	30	31	1	2	3	4	5
56	6	7	8	9	10	11	12
51	13	14	15	16	17	18	19
52	20	21	22	23	24	25	26
53	27	28	1	2	3	4	5

#### **MARZO**

	L	М	М	J	٧	S	D
53	27	28	1	2	3	4	5
54	6	7	8	9	10	11	12
55	13	14	15	16	17	18	19
56	20	21	22	23	24	25	26
54	27	28	29	30	31	1	2

#### **ABRIL**

	L	М	М	J	٧	S	D
51	27	28	29	30	31	1	2
52	3	4	5	6	7	8	9
53	10	11	12	13	14	15	16
54	17	18	19	20	21	22	23
55	24	25	26	27	28	29	30

#### MAYO

	L	М	М	J	٧	S	D
56	1	2	3	4	5	6	7
51	8	9	10	11	12	13	14
52	15	16	17	18	19	20	21
53	22	23	24	25	26	27	28
54	29	30	31	1	2	3	4

#### JUNIO

	L	М	М	J	V	S	D
54	29	30	31	1	2	3	4
55							
56	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	1	2

### CALENDARIO CON MENÚS ROTATIVOS QUE PUEDES CONSULTAR POR COLORES











s6

