



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
Semond	 Ensalada champiñona Garbanzos con chorizo y huevo Fruta Pan integral 	 Ensalada de oro Pasta integral con york y verduras Fruta Pan integral 	 Ensalada elemental Lentejas estofadas Fruta Pan integral 	 Ensalada tricolor Pollo asado con manzana y patatas Fruta Pan integral 	 Ensalada mediterránea Paella de marisco Fruta Pan integral
	 Alubias estofadas Merluza en salsa Fruta Pan integral 	 Rollito de york con verduras Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Fruta Pan integral 	Ensalada combinadaCocido completoFrutaPan integral	 Ensalada elemental Arroz a la cubana con salchicha Fruta Pan integral 	 Ensalada mediterránea Fideua de pescado Fruta Pan integral
3 semana	 Ensalada yorkera Potaje con albóndigas de bacalao Fruta Pan integral 	 Ensalada arcoíris Lasaña de carne y verduras Fruta Pan integral 	 Ensalada miscelánea Lentejas con chorizo Fruta Pan integral 	 Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras Fruta Pan integral 	 Ensalada combinada Asado de mero con patatas Fruta Pan integral
Semana	 Ensalada tricolor Lentejas con costillejas Fruta Pan integral 	 Ensalada pimentonera Espaguetis integrales con atún Fruta Pan integral 	 Ensalada murciana Guiso de verduras con legumbres Fruta Pan integral 	 Ensalada toscana Estofado de ternera Fruta Pan integral 	 Ensalada de pasta Arroz de merluza Fruta Pan integral
5 Subules	 Ensalada con atún Habichuelas estofadas con chorizo Fruta Pan integral 	 Ensalada campestre Espaguetis integrales boloñesa Fruta Pan integral 	 Ensalada champiñona Arroz con magra y garbanzos Fruta Pan integral 	 Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada Fruta Pan integral 	 Rollito de york con verduras Fideua de pescado Fruta Pan integral
	 Ensalada de pollo Lentejas con arroz Fruta Pan integral 	 Ensalada de verano Macarrones integrales con tomate y atún Fruta 	Ensalada toscanaCocidoFrutaPan integral	 Ensalada aventura Guiso de Pollo con champiñón Fruta 	 Ensalada murciana Arroz a banda Fruta Pan integral

Pan integral

Fruta Pan integral 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
2	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
σ,	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	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
55	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

