COLECTIVIDADES
antonidnavarro
Alimentando las buenas costumbres desde 1989

A COMER SE APRENDE... ¡JUGANDO!

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

EL MÉTODO ×ABUELA×

curso 22-23

COLECTIVIDADES antonidnavarro

curso 22-23

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 semana	• Ensalada de pasta con queso fresco • Merluza a la milanesa • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada mixta • Lentejas con chorizo • Tortilla francesa • Pan integral • Yogur	• Sopa de fideos con verduras • Hamburguesa con ensalada • Pan integral • fruta del tiempo	• Ensalada con queso • Arroz con magra • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada de tomate y aceitunas • Guiso de merluza • Lomo adobado • Pan blanco • Fruta del tiempo
2 semana	• Ensalada con queso • Muslos de pollo a la jardinera con patatas • Pan integral • Fruta del tiempo	• Ensalada • Lasaña boloñesa • Merluza en salsa • Pan blanco • Yogur	• Ensalada con quesitos • Estofado de ternera • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada • Fideua de pescado • Croquetas • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada con huevo duro • Cocido completo • Pan integral • Fruta del tiempo
3 semana	• Tomate, atun y aceitunas • Espaguetis con verduras • Merluza al horno • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada con queso • Lentejas estofadas con chorizo • Pan integral • Yogur	• Ensalada mixta • Arroz a la cubana con huevo y salchicha • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada con pechuga de pavo • Guiso de pescado • Pan integral • Fruta del tiempo	• Puré de verduras • Asado de pollo con patatas • Pan blanco • Fruta del tiempo
4 semana	• Ensalada mixta • Macarrones boloñesa • Pan integral • Fruta del tiempo	• Sopa de ave con garbanzos y fideos • Hamburguesa al horno con ensalada • Pan integral • Yogur	• Ensalada con atún • Pechuga de pollo con nata y patatas • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada campesina • Merluza em salsa • Pan blanco • Fruta del tempo	• Ensalada con queso fresco • Arroz con pavo • Pan integral • Fruta del tiempo
5 semana	• Ensalada mixta • Cocido completo • Pizza de jamón york • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada mixta • Arroz a la cubana con huevo y salchichas • Pan blanco • Yogur	• Ensalada con atún • Guiso de pavo con albóndigas • Pan integral • Fruta del tiempo	• Ensalada con pechuga de pavo • Alubias con chorizo • Pan integral • Fruta del tiempo	• Ensalada mixta • Espaguetis con atún y queso • Merluza al horno • Pan blanco • Fruta del tiempo
6 semana	• Ensalada con quesitos • Guiso de magra • Pan integral • Fruta del tiempo	• Puré de verduras • Asado de pollo • Pan blanco • Yogur	• Ensalada • Lasaña • Merluza a la milanesa • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada • Olla gitana • Croquetas • Pan blanco • Fruta del tiempo	• Ensalada con huevo duro • Estofado de ternera • Pan integral • Fruta del tiempo

Menú confeccionado por Inma Llopis.
Diplomada y Graduada en Nutrición y Dietética
Col Nº MU00106

CONSULTA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DE ESTE MENÚ POR RANGOS DE EDAD EN NUESTRA WEB

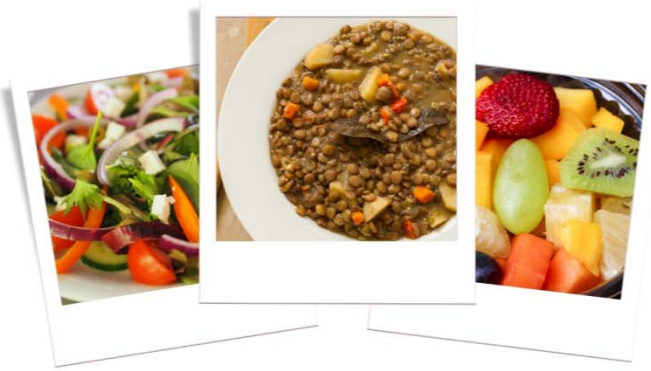
Recomendaciones desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	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
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	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
Semana 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
	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
	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
Semana 3	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
	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
	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
Semana 4	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
	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
	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
Semana 5	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
	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
	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
Semana 6	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
	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
	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

COLECTIVIDADES antonidnavarro

Alimentando las buenas costumbres desde 1989

2022-2023



SEPTIEMBRE

	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	1	2

OCTUBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S5	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6

NOVIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S4	31	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	1	2	3	4

DICIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S2	28	29	30	1	2	3	4
S3	5	6	7	8	9	10	11
S4	12	13	14	15	16	17	18
S5	19	20	21	22	23	24	25
S6	26	27	28	29	30	31	1

ENERO

	L	M	M	J	V	S	D
S6	26	27	28	29	30	31	1
S1	2	3	4	5	6	7	8
S2	9	10	11	12	13	14	15
S3	16	17	18	19	20	21	22
S4	23	24	25	26	27	28	29
S5	30	31	1	2	3	4	5

FEBRERO

	L	M	M	J	V	S	D
S5	30	31	1	2	3	4	5
S6	6	7	8	9	10	11	12
S1	13	14	15	16	17	18	19
S2	20	21	22	23	24	25	26
S3	27	28	1	2	3	4	5

MARZO

	L	M	M	J	V	S	D
S3	27	28	1	2	3	4	5
S4	6	7	8	9	10	11	12
S5	13	14	15	16	17	18	19
S6	20	21	22	23	24	25	26
S1	27	28	29	30	31	1	2

ABRIL

	L	M	M	J	V	S	D
S1	27	28	29	30	31	1	2
S2	3	4	5	6	7	8	9
S3	10	11	12	13	14	15	16
S4	17	18	19	20	21	22	23
S5	24	25	26	27	28	29	30

MAYO

	L	M	M	J	V	S	D
S6	1	2	3	4	5	6	7
S1	8	9	10	11	12	13	14
S2	15	16	17	18	19	20	21
S3	22	23	24	25	26	27	28
S4	29	30	31	1	2	3	4

JUNIO

	L	M	M	J	V	S	D
S4	29	30	31	1	2	3	4
S5	5	6	7	8	9	10	11
S6	12	13	14	15	16	17	18
S1	19	20	21	22	23	24	25
S2	26	27	28	29	30	1	2

CALENDARIO CON MENÚS ROTATIVOS QUE PUEDES CONSULTAR POR COLORES

S1 S2 S3 S4 S5 S6

Menú confeccionado por Inma Llopis.
Diplomada y Graduada en Nutrición y Dietética
Col Nº MU00106

EL MÉTODO × ABUELA ×