CATERING
antonidnavarro

LA HUERTA AL COLE

Alimentando
las buenas costumbres
desde 1989

Puedes descargar este menú, además de otras recomendaciones para la alimentación de tu hijo, en nuestra página web

cateringan.com

CATERING antonionavarro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 SEMANA	Lentejas estofadas Tortilla francesa con tomate partido Pan blanco Fruta del tiempo	Macarrones con verduras Filete de merluza al horno con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Arroz con pollo Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada con atún Guiso de magra Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada y pizza con jamón york Potaje con garbanzos Pan blanco Yogur
	Calorías: 587 Kcal Grasas: 21 g (31%) Proteínas: 24 g (16%) Hidratos: 78 g (53%)				
2 SEMANA	Guiso de limanda Ensalada con jamón york Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada con atún Cocido completo Pan blanco Fruta del tiempo	Arroz a la cubana con huevo Salchichas con ensalada mixta Pan blanco Fruta del tiempo	Olla gitana Tilapia al horno con ensalada Pan integral Fruta del tiempo	Puré de verduras Asado de pollo con patatas Pan blanco Yogur
	Calorías: 632 Kcal Grasas: 24 g (34%) Proteínas: 27 g (16%) Hidratos: 79 g (50%)				
3 SEMANA	Ensalada campesina Lentejas con chorizo Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Arroz con pollo Pan blanco Fruta del tiempo	Guiso de atún Hamburguesa con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo	Espaguetis gratinados con queso Ensalada con jamón york Pan integral Fruta del tiempo	Sopa de ave con garbanzos Tortilla patatas con ensalada Pan integral Fruta del tiempo Yogur
	Calorías: 590 Kcal Grasas: 19 g (29%) Proteínas: 26 g (17%) Hidratos: 81 g (55%)				
4 SEMANA	Macarrones boloñesa Ensalada con atún Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada de pollo Olla gitana Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Fideua de pescado y marisco Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada tropical Estofado de ternera Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Arroz con magra Pan integral Yogur
	Calorías: 592 Kcal Grasas: 18 g (27%) Proteínas: 26 g (17%) Hidratos: 85 g (57%)				
5 SEMANA	Lentejas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada con queso fresco Guiso de pollo Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Espaguetis con atún Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada césar Cocido completo Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada Arroz a la cubana con huevo y salchicha Pan blanco Yogur
	Calorías: 586 Kcal Grasas: 21 g (31%) Proteínas: 28 g (18%) Hidratos: 75 g (50%)				
6 SEMANA	Puré de verduras Asado de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada con jamón york Alubias estofadas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Guiso de pavo con albóndigas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada murciana Arroz de pescado Pan integral Fruta del tiempo	Sopa de ave con garbanzos Hamburguesa con ensalada Pan blanco Yogur
	Calorías: 571 Kcal Grasas: 21 g (32%) Proteínas: 27 g (18%) Hidratos: 71 g (50%)				

Intertek Intertek Intertek
Av. Juan Carlos I, S/N 30816
Lorca, Murcia
Teléfono: (+34) 968 481 016
cateringan.com

Menú confeccionado por la Diplomada y Graduada en Nutrición y Dietética Inma Llopis. Colegiada MU-00106 en el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Región de Murcia

RECOMENDACIONES DE DESAYUNO, MERIENDA Y CENA

CATERING antonio navarro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con lomo embuchado.. Un yogur. **CENA** Ensalada de pimientos. Lenguado a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con queso. Una pieza de fruta. **CENA** Pure de patata. Tortilla de calabacín.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bol de macedonia con un yogur. **CENA** Ensalada murciana. Pechuga de pollo a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con J. serrano y tomate. Una pieza de fruta. **CENA** Esparragos trigueros. Salmón a la plancha	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y nueces. **CENA** Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado.
SEMANA 2	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con queso. Un yogur. **CENA** Tortilla con guisantes.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con atún. Una pieza de fruta. **CENA** Pisto de verduras. Salmón a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Brochetas de frutas con un yogur. **CENA** Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con lomo embuchado. Una pieza de fruta. **CENA** Dorada a la plancha con verduras.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y almendras naturales. **CENA** Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso.
SEMANA 3	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con jamón de pavo. Un yogur. **CENA** Tortilla de patatas.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con queso. Una pieza de fruta. **CENA** Ensalada de pimientos. Atún a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bol de macedonia de frutas con yogur. **CENA** Mero al horno con verduras.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con atún. Una pieza de fruta. **CENA** Coliflor gratinado. Pechuga de pollo a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y nueces. **CENA** Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñon.
SEMANA 4	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con queso. Un yogur. **CENA** Merluza al horno con calabacín y cebolla.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con jamón serrano. Una pieza de fruta. **CENA** Tortilla de alcachofas.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Brocheta de frutas con un yogur. **CENA** Brocoli a la plancha. Lomo de cerdo a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con lomo embuchado. Una pieza de fruta. **CENA** Hervido de verduras. Lubina a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y alemendras naturales. **CENA** Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado.
SEMANA 5	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con atún y tomate. Un yogur. **CENA** Tortilla de alcachofa.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con jamón de pavo. Una pieza de fruta. **CENA** Ensalada de pimientos. Calamar a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bol de macedona de frutas con un yogur. **CENA** Morcilla de verano. Pechgua a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con jamón serrano. Una pieza de fruta. **CENA** Verduras a la plancha. Pechuga a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y nueces. **CENA** Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso.
SEMANA 6	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Bocadillo con lomo embuchado. Un yogur. **CENA** Coliflor gratinada. Lenguado a la plancha.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate **MERIENDA** Bocadillo con queso. Una pieza de fruta. **CENA** Esparragos trigueros. Atún a la plancha	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Brocheta de frutas con un yogur. **CENA** Zarangollo.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con tomate. **MERIENDA** Bocadillo con queso. Una pieza de fruta. **CENA** Hervido de verduras. Lomo de cerdo.	**DESAYUNO** Vaso de leche con canela. Tostada de pan integral con aceite de oliva. **MERIENDA** Yogur con fruta troceada y almendras naturales. **CENA** Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñon.

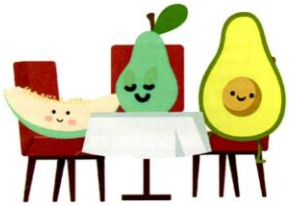
CATERING antonionavarro

LAS BUENAS COSTUMBRES A LA HORA DE COMER

ANTES DE COMER NOS LAVAMOS LAS MANOS MUY BIEN

ENTRAMOS AL COMEDOR EN FILA Y ESPERAMOS NUESTRO TURNO EN ORDEN SIN GRITOS NI EMPUJONES

MASTICAMOS CON LA BOCA CERRADA Y NO HABLAMOS CON LA BOCA LLENA



COMIENZA A COMER TU PLATO CUANDO TODOS TUS COMPAÑEROS DE LA MESA ESTÉN SENTADOS Y LEVÁNTATE CUANDO TODOS HAYAN TERMINADO

UTILIZAMOS CORRECTAMENTE LOS CUBIERTOS Y LA SERVILLETA

MANTENEMOS UN TONO DE VOZ SUAVE Y AGRADABLE

- SEPTIEMBRE 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª	3	4	5	6	7	8	9
2ª	10	11	12	13	14	15	16
3ª	17	18	19	20	21	22	23
4ª	24	25	26	27	28	29	30

- OCTUBRE 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5ª	1	2	3	4	5	6	7
6ª	8	9	10	11	12	13	14
1ª	15	16	17	18	19	20	21
2ª	22	23	24	25	26	27	28
3ª	29	30	31				

- NOVIEMBRE 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3ª				1	2	3	4
4ª	5	6	7	8	9	10	11
5ª	12	13	14	15	16	17	18
6ª	19	20	21	22	23	24	25
1ª	26	27	28	29	30	1	2

- DICIEMBRE 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2ª	3	4	5	6	7	8	9
3ª	10	11	12	13	14	15	16
4ª	17	18	19	20	21	22	23
5ª	17	18	19	20	21	22	23
6ª	24	25	26	27	28	29	30
1ª	31						

- ENERO 2019 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª		1	2	3	4	5	6
2ª	7	8	9	10	11	12	13
3ª	14	15	16	17	18	19	20
4ª	21	22	23	24	25	26	27
5ª	28	29	30	31			

- FEBRERO 2019 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5ª					1	2	3
6ª	4	5	6	7	8	9	10
1ª	11	12	13	14	15	16	17
2ª	18	19	20	21	22	23	24
3ª	25	26	27	28			

- MARZO 2019 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3ª					1	2	3
4ª	4	5	6	7	8	9	10
5ª	11	12	13	14	15	16	17
6ª	18	19	20	21	22	23	24
1ª	25	26	27	28	29	30	31

- ABRIL 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2ª	1	2	3	4	5	6	7
3ª	8	9	10	11	12	13	14
4ª	15	16	17	18	19	20	21
5ª	22	23	24	25	26	27	28
6ª	29	30					

- MAYO 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6ª			1	2	3	4	5
1ª	6	7	8	9	10	11	12
2ª	13	14	15	16	17	18	19
3ª	20	21	22	23	24	25	26
4ª	27	28	29	30	31		

- JUNIO 2018 -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5ª	3	4	5	6	7	8	9
6ª	10	11	12	13	14	15	16
1ª	17	18	19	20	21	22	23
2ª	24	25	26	27	28	29	30

calendario escolar 2018/2019