



EL MÉTODO × ABUELA ×



Alimentando las
buenas costumbres
desde 1989

Una abuela no
disfraza la comida...
La viste de paciencia
e historias fantásticas

- SEPTIEMBRE 2019 -

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

- OCTUBRE 2019 -

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

- NOVIEMBRE 2019 -

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

- DICIEMBRE 2019 -

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

- ENERO 2020 -

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

- FEBRERO 2020 -

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

- MARZO 2020 -

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

- ABRIL 2020 -

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

- MAYO 2020 -

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

- JUNIO 2018 -

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

**calendario escolar
2019/2020**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
SE
MA
NA

TOMATE PARTIDO
LENTEJAS CON ARROZ Y
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
FIDEUA DE MERLUZA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
Y ACELGAS
LOMO CINTA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA GOURMET
ARROZ CON MAGRA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON
FIAMBRE DE PAVO
ESPAGUETIS CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

CALORIAS: 709 Kcal GRASAS: 18 g PROTEINAS: 33 g HIDRATOS: 106 g

2
SE
MA
NA

ENSALADA CON
TOMATE Y LECHUGA
JAMON YORK
ALUBIAS BLANCAS
CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA
CAMPESINA
ARROZ CON MERLUZA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE POLLO
CON PATATA ASADA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
SOPA DE AVE CON
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
MACARRONES
BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 687 Kcal GRASAS: 22 g PROTEINAS: 28 g HIDRATOS: 97 g

3
SE
MA
NA

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON
CHORIZO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA GOURMET
WOK DE TALLARINES
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
GUISO DE PAVO CON
ALBÓNDIGAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON
TOMATE Y LECHUGA
ARROZ A LA CUBANA
CON HUEVO Y
SALCHICHAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE MERLUZA
CON PATATAS
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 690 Kcal GRASAS: 23 g PROTEINAS: 31 g HIDRATOS: 91 g

4
SE
MA
NA

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

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
Y ACELGAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
GUISO DE POLLO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO
ARROZ CON MAGRA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
GUISO DE CAZÓN
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 649 Kcal GRASAS: 19 g PROTEINAS: 30 g HIDRATOS: 94 g

5
SE
MA
NA

ENSALADA DE TOMATE
Y LECHUGA
ARROZ CON VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
GUISO DE MERLUZA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE VERDURAS
ASADO DE POLLO
CON PATATA ASADA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON QUESO
MACARRONES
BOLOÑESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
LOMO ADOBADO
PAN BLANCO
YOGUR

CALORIAS: 672 Kcal GRASAS: 21 g PROTEINAS: 29 g HIDRATOS: 97 g

6
SE
MA
NA

ENSALADA CON JAMÓN
YORK
ARROZ CON MERLUZA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
ALUBIAS BLANCA CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE TERNERA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON
BRÓCOLI
LENTEJAS CON CHORIZO
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CAMPESINA
WOK DE TALLARINES
PAN INTEGRAL
YOGUR

CALORIAS: 690 Kcal GRASAS: 22 g PROTEINAS: 32 g HIDRATOS: 94 g



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

Menú confeccionado por la Diplomada y Graduada en Nutrición y Dietética
María Eulalia Murcia Sánchez. Colegiada MU 00143 en el Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas de la Región de Murcia