



**A COMER SE APRENDE...
¡JUGANDO!**

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



**EL MÉTODO
× ABUELA ×**

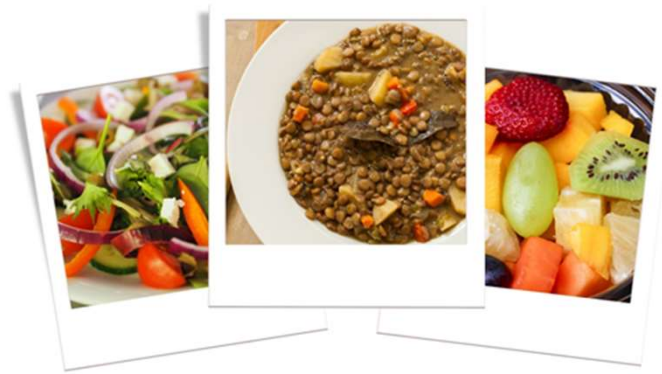


	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 semana	ENSALADA MIXTA CON JAMON YORK LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUIZO DE PESCADO LOMO EMPANADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON CABALLA GUIZO DE PAVO CON ALBONDIGAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO MACARRONES GRATINADOS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
2 semana	ENSALADA MIXTA CON PECHUGA DE PAVO ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA COCIDO PIZZA VARIADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ESTOFADO DE TERNERA CROQUETAS DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESITOS FIDEUA DE MARISCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
3 semana	ENSALADA LENTEJAS ESTOFADAS EMPANADILLAS DE ATÚN PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TALLARINES NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA JUDIAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
4 semana	ENSALADA MIXTA MACARRONES BOLOÑESA PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN GUIZO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA POTAJE DE GARBANZOS PIZZA JAMÓN YORK PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON PAVO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO FRESCO GUIZO DE PESCADO CON FIDEOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
5 semana	ENSALADA CON QUESO ASADO DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON ATÚN PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN GUIZO DE PAVO CON ALBONDIGAS Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON CALAMARES Y MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
6 semana	ENSALADA MIXTA CON JAMÓN YORK MACARRONES GRATINADOS PAN BLANCO YOGUR	ENSALADA ESTOFADO DE TERNERA TORTILLA DE ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURAS LOMO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON PECHUGA DE PAVO PAELLA MIXTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GUIZO DE PESCADO CROQUETAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO

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

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

