



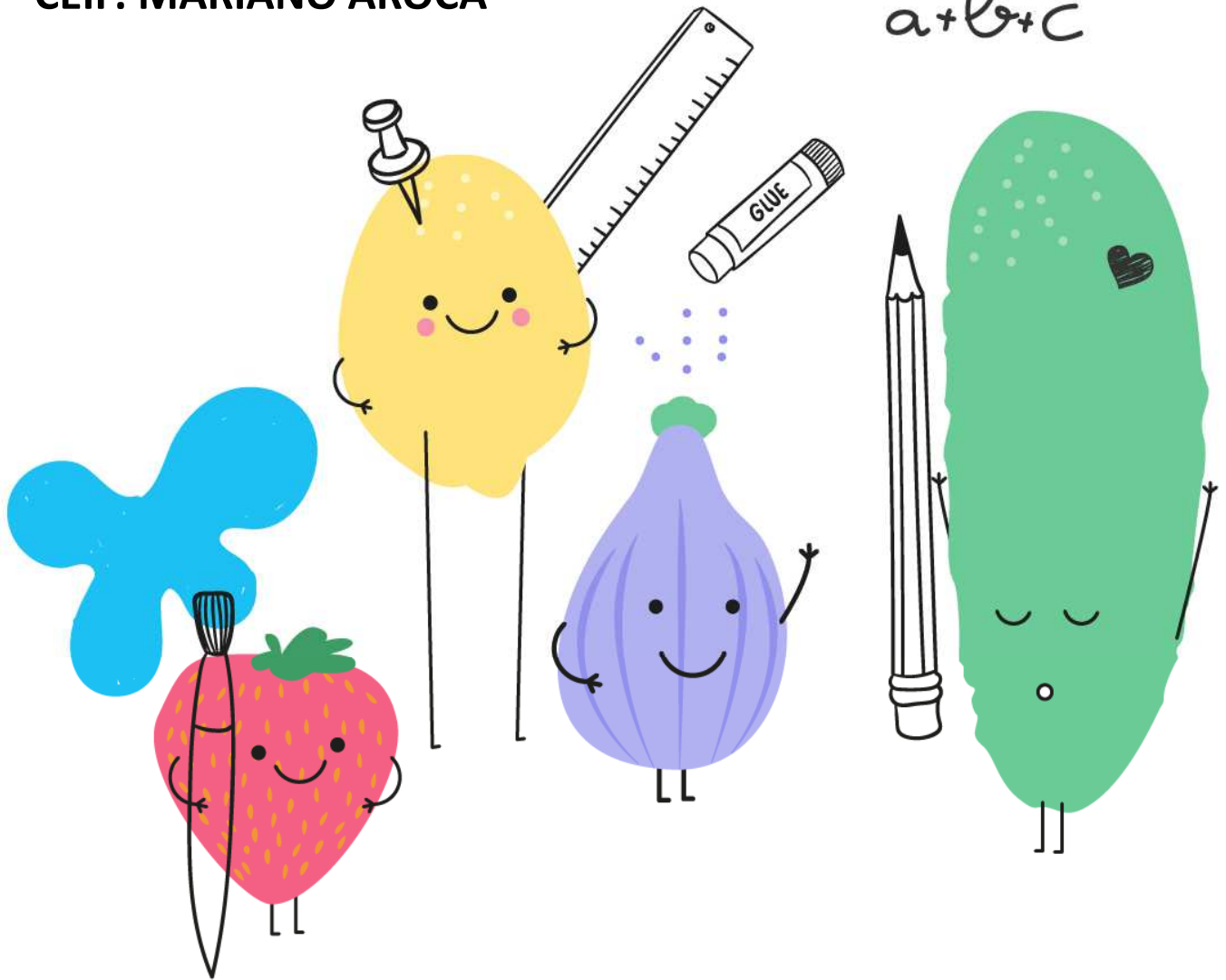
# LA HUERTA AL CÒLE

Ilustrado por

*clara*

CEIP. MARIANO AROCA

*a+b+c*



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª SEMANA**

Ensalada César  
Lentejas guisadas con arroz y verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada campesina  
Fideua de pescado y marisco sin cascara  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con atún  
Estofado de ternera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mixta  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada fresca  
Cazón con patatas asadas  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

**2ª SEMANA**

Ensalada mediterránea  
Espaguetis gratinados con queso y atún  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada serrana  
Alubias blancas con verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Puré de verduras  
Asado de pollo con patatas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada capricho  
Paella de pescado y marisco  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada de pollo  
Olla gitana  
Fruta integral  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

**3ª SEMANA**

Ensalada tricolor  
Macarrones boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada toscana  
Lentejas con costillejas de cerdo  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con huevo duro  
Arroz con verduras y bacalao  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Sopa de ave con garbanzos  
Tortilla con ensalada  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada del tiempo  
Guiso de pavo con albóndigas de cerdo  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

**4ª SEMANA**

Ensalada tropical  
Guiso de cazón con aletría  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada huertana  
Arroz a la cubana con huevo y salchichas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada primavera  
Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao  
Bizcocho de frutas  
Pan blanco

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Merluza a la romana  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada marinera  
Olla de cerdo con legumbres  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

**5ª SEMANA**

Ensalada serrana  
Macarrones boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con atún  
Estofado de ternera  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Puré de verduras  
Asado de pollo con patatas  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mediterránea  
Paella de pescado y marisco  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada campesina  
Lentejas con verduras  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

**6ª SEMANA**

Ensalada marinera  
Espaguetis boloñesa  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada gourmet  
Alubias blancas con verduras  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada mixta  
Arroz a la cubana con huevo y salchicha  
Fruta del tiempo  
Pan blanco

Ensalada con queso fresco  
Guiso de pollo  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Ensalada huertana  
Guiso de cazón con aletría  
Yogur  
Pan blanco

V. Nutricionales

Calorías: Kcal Grasas: g Proteínas: g Hidratos: g

TRUQUITOS DE - CATERING ANTONIA NAVARRO -  
PARA QUE TU HIJO/A COMA VERDURAS



LLÉVATELOS A COMPRAR VERDURAS.



QUE TE VEAN DISFRUTAR COMIENDO VERDURAS, YA QUE ACTUAN POR IMITACIÓN.



PREPARALES VERDURAS QUE PUEDAN COMER CON LAS MANOS COMO BROTES DE BRÓCOLI O TIRITAS DE ZANAHORA O PEPINO.



EN CASA DEJA VERDURAS A LA VISTA DE COLORES BRILLANTES Y APETITOSOS.



SUGIERE A LOS PADRES DE SUS COMPAÑEROS QUE INCLUYAN ALGO DE VERDURA EN EL BOCATA. ENTRE ELLOS SE ANIMAN.



UTILIZA DISTINTAS VERDURAS CADA SEMANA. HAZ UNA TABLA Y PON CARITAS SONRIENTES CADA VEZ QUE PRUEBEN NUEVAS.



COCÍNALAS DE DIFERENTES MANERAS, QUIZÁS ENCONTES LA FÓRMULA QUE MÁS LE GUSTA.



PÍDELES QUE TE AYUDEN A COCINAR ALGÚN PLATO CON VERDURAS.

# CALENDARIO ESCOLAR

## 2017-2018

Puedes descargar este menú, además de otras recomendaciones para la alimentación de tu hijo, en nuestra página web: [catering.com](http://catering.com)



### SEPTIEMBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1	2 3
1ª	4	5	6	7	8	9	10
2ª	11	12	13	14	15	16	17
3ª	18	19	20	21	22	23	24
4ª	25	26	27	28	29	30	

### OCTUBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
4ª							1
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
3ª	31						

### NOVIEMBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
3ª			1	2	3	4	5
4ª	6	7	8	9	10	11	12
5ª	13	14	15	16	17	18	19
6ª	20	21	22	23	24	25	26
1ª	27	28	29	30			

### DICIEMBRE

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1ª						1	2 3
2ª	4	5	6	7	8	9	10
3ª	11	12	13	14	15	16	17
4ª	18	19	20	21	22	23	24
5ª	25	26	27	28	29	30	31

### ENERO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6ª	1	2	3	4	5	6	7
1ª	8	9	10	11	12	13	14
2ª	15	16	17	18	19	20	21
3ª	22	23	24	25	26	27	28
4ª	29	30	31				

### FEBRERO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
4ª				1	2	3	4
5ª	5	6	7	8	9	10	11
6ª	12	13	14	15	16	17	18
1ª	19	20	21	22	23	24	25
2ª	26	27	28				

### MARZO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
2ª				1	2	3	4
3ª	5	6	7	8	9	10	11
4ª	12	13	14	15	16	17	18
5ª	19	20	21	22	23	24	25
6ª	26	27	28	29	30	31	

### ABRIL

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6ª							1
1ª	2	3	4	5	6	7	8
2ª	9	10	11	12	13	14	15
3ª	16	17	18	19	20	21	22
4ª	23	24	25	26	27	28	29
5ª	30						

### MAYO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
5ª	1	2	3	4	5	6	
6ª	7	8	9	10	11	12	13
1ª	14	15	16	17	18	19	20
2ª	21	22	23	24	25	26	27
3ª	28	29	30				

### JUNIO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
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	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha	<b>Cena:</b> Puré de patata Tortilla de calabacín	<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha	<b>Cena:</b> Espárragos trigueros Salmón a la plancha	<b>Cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

2ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Pisto de verduras Filete de merluza	<b>Cena:</b> Tortilla con guisantes	<b>Cena:</b> Dorada a la plancha con verduras	<b>Cena:</b> Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha	<b>Cena:</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

3ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Tortilla de patatas	<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Atún a la plancha	<b>Cena:</b> Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha	<b>Cena:</b> Mero al horno con verduras	<b>Cena:</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón

4ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha	<b>Cena:</b> Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha	<b>Cena:</b> Tortilla de alcachofas	<b>Cena:</b> Hervido de verduras Salmón a la plancha	<b>Cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

5ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún y tomate Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y nueces
<b>Cena:</b> Pisto de verduras Filete de merluza	<b>Cena:</b> Ensalada de pimientos Dorada a la plancha	<b>Cena:</b> Revuelto de calabacín	<b>Cena:</b> Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo	<b>Cena:</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

6ª SEMANA

<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate	<b>Desayuno:</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
<b>Merienda:</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Brochetas de frutas con un yogur	<b>Merienda:</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta	<b>Merienda:</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
<b>Cena:</b> Tortilla de patata y cebolla	<b>Cena:</b> Espárragos trigueros Atún a la plancha	<b>Cena:</b> Hervido de verduras Lomo de cerdo	<b>Cena:</b> Coliflor gratinada Lenguado a la plancha	<b>Cena:</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón