



A COMER SE APRENDE...
¡JUGANDO!

Descarga este menú y sus
valoraciones nutricionales
por edades en nuestra web
www.catering-an.com



EL MÉTODO
× ABUELA ×



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 semana

- Ensalada champiñona
- Garbanzos con chorizo y huevo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada de oro
- Pasta integral con york y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada elemental
- Lentejas estofadas
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada tricolor
- Pollo asado con manzana y patatas
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada mediterránea
- Paella de marisco
- Fruta
- Pan integral

2 semana

- Crema de alubias con calabaza
- Merluza en salsa de tomate
- Fruta
- Pan integral

- Rollito de york con verduras
- Macarrones integrales con tomate, huevo y queso
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada combinada
- Cocido completo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada elemental
- Arroz a la cubana con salchicha
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada mediterránea
- Guiso de aletría con bacalao
- Fruta
- Pan integral

3 semana

- Ensalada yorkera
- Potaje con albóndigas de bacalao
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada arcoíris
- Lasaña de carne y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada miscelánea
- Lentejas con chorizo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con atún
- Arroz con pollo y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada combinada
- Asado de mero con patatas
- Fruta
- Pan integral

4 semana

- Ensalada tricolor
- Lentejas con costillejas
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada pimentonera
- Espaguetis integrales con atún
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada murciana
- Olla gitana
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada toscana
- Estofado de ternera
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada de pasta
- Sopa de pollo con arroz
- Fruta
- Pan integral

5 semana

- Ensalada con atún
- Habichuelas estofadas con chorizo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada campestre
- Espaguetis integrales
- boloñesa
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada champiñona
- Arroz con magra y garbanzos
- Fruta
- Pan integral

- Crema de calabaza
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta
- Pan integral

- Rollito de york con verduras
- Fideua de pescado
- Fruta
- Pan integral

6 semana

- Ensalada de pollo
- Lentejas con arroz
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada de verano
- Macarrones integrales con tomate y atún
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada toscana
- Olla de cerdo con alubias
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada aventura
- Guiso de pavo con champiñón
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada elemental
- Arroz a la cubana con salchicha
- Fruta
- Pan integral

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

