

CURSO 21-22



**EXPLORADORES
DE SABORES**
BIENVENIDOS

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



**EL MÉTODO
× ABUELA ×**

MENÚS 2021-22

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
SEMANA

- Sopa de ave con garbanzos
- Magra con tomate
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada de pechuga de pavo
- Macarrones con queso y atún
- Pan integral
- Yogur

- Ensalada mixta
- Lentejas con chorizo
- Tortilla francesa
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada con queso
- Arroz con magra
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Tomate y lechuga
- Guiso de merluza
- Lomo adobado
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

2
SEMANA

- Ensalada con queso fresco
- Arroz con pollo
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada
- Lasaña boloñesa
- Merluza en salsa
- Pan blanco
- Yogur

- Ensalada con quesitos
- Estofado de ternera
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada
- Fideua de merluza
- Croquetas
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada con huevo duro
- Cocido completo
- Pan integral
- Fruta del tiempo

3
SEMANA

- Tomate y lechuga
- Espaguetis con verduras
- Merluza al horno
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada con atún
- Lentejas estofadas con chorizo
- Pan integral
- Yogur

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

- Ensalada
- Guiso de cazón
- Hamburguesa al horno
- Pan integral
- Fruta del tiempo

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

4
SEMANA

- Ensalada mixta
- Macarrones boloñesa
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Sopa de ave con garbanzos
- Magra con tomate
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada con jamón york
- Guiso de merluza
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Puré de verduras
- Asado de pollo con patatas
- Pan blanco
- Yogur

- Ensalada con queso fresco
- Arroz con pavo
- Pan integral
- Fruta del tiempo

5
SEMANA

- Ensalada mixta
- Cocido completo
- Pizza de jamón york
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada mixta
- Alubias estofadas
- Tortilla francesa
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada con atún
- Guiso de pavo con albóndigas
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada con queso
- Arroz con merluza
- Pan integral
- Yogur

- Ensalada mixta
- Espaguetis con queso
- Merluza al horno
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

6
SEMANA

- Ensalada con huevo duro
- Guiso de magra
- Pan integral
- Fruta del tiempo

- Ensalada mixta
- Arroz con pollo
- Pan blanco
- Yogur

- Ensalada
- Lasaña
- Merluza a la milanesa
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada
- Lentejas con verduras
- Croquetas
- Pan blanco
- Fruta del tiempo

- Ensalada con queso
- Estofado de ternera
- Pan integral
- 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 |

CALENDARIO



SEPTIEMBRE

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| S2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| S3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| S4 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| S5 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

OCTUBRE

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| S6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| S1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| S2 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| S3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

NOVIEMBRE

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| S5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| S6 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| S1 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| S2 | 29 | 30 | | | | | |

DICIEMBRE

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| S3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| S4 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| S5 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| S6 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

ENERO

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | |
| S1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| S2 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| S3 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| S4 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| S5 | 31 | | | | | | |

FEBRERO

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| S6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| S1 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| S2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| S3 | 28 | | | | | | |

MARZO

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S3 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| S4 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| S5 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| S6 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| S1 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

ABRIL

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S1 | | | | 1 | 2 | 3 | |
| S2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| S3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| S4 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| S5 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

MAYO

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 | |
| S6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| S1 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| S2 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| S3 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| S4 | 30 | 31 | | | | | |

JUNIO

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| S4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| S5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| S6 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| S1 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| S2 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

