

CATERING antoniánavarro



Puedes descargar este menú,
además de otras
recomendaciones para la
alimentación de tu hijo, en
nuestra página web
cateringan.com   

**EL MÉTODO
× ABUELA ×** 
Alimentando las
buenas costumbres
desde 1989

FEBRERO

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	VALORES NUTRICIONALES
ENSALADA MIXTA POTAJE DE ACELGAS FILETE DE LOMO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Mero al Horno con Verduras	ENSALADA DE FIAMBRE DE PAVO MACARRONES CON QUESO Y ATÚN PAN INTEGRAL YOGUR SUGERENCIA CENA: Colíflor Gratinada Lomo de Cerdo a la Plancha	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Ensalada con Pimientos Atún a la Plancha	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Pizza casera con Tomate, queso, atún, cebolla y champiñón	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA GUISO DE MERLUZA CROQUETAS DE PESCADO PAN Y FRUTA SUGERENCIA CENA: Hamburguesa de ternera con tomate y lechuga	VALORES NUTRICIONALES CALORIAS: 711 KCAL GRASAS: 23,5 G PROTEINAS: 29 G HIDRATOS: 92 G
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	VALORES NUTRICIONALES
ENSALADA CON HUEVO DURO COCIDO COMPLETO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Revuelto de brócoli, champiñones y jamón	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA MACARRONES GRATINADOS MERLUZA EN SALSA PAN Y YOGUR SUGERENCIA CENA: Lomo en adobo con ensalada de tomate	ENSALADA CON QUESITOS ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Hervido de Verduras Salmón a la Plancha	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FIDEUA DE CALAMAR CROQUETAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Tortilla de Alcachofas	ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Berenjena rellena con Atún, Tomate, Verdura y Queso gratinado	VALORES NUTRICIONALES CALORIAS: 686 KCAL GRASAS: 24 G PROTEINAS: 30,5 G HIDRATOS: 96 G

MARZO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	VALORES NUTRICIONALES
ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA ESPAGUETIS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO PAN Y FRUTA SUGERENCIA CENA: Tortilla de Patatas	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL YOGUR SUGERENCIA CENA: Pizza casera de tomate, atún y bocas de mar	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Calabacín Plancha Pechuga de Pollo a la Plancha	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Salteado de Champiñones, espárragos y bacón	PURÉ DE VERDURAS ASADO DE CAZÓN CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Ensalada de Pimientos Dorada a la plancha	VALORES NUTRICIONALES CALORIAS: 723 KCAL GRASAS: 21 G PROTEINAS: 32,5 G HIDRATOS: 97 G
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	VALORES NUTRICIONALES
ENSALADA MIXTA MACARRONES BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Revuelto de Calabacín	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO QUESO PAN BLANCO YOGUR SUGERENCIA CENA: Ensalada con Pimientos Pechuga a la Plancha	ENSALADA CON JAMON YORK GUISO DE MERLUZA CROQUETAS CASERAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Pisto de Verduras Filete de Merluza	ENSALADA MIXTA OLLA GITANA PISTO DE ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Lenguado con Verduritas	ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ CON PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO SUGERENCIA CENA: Hamburguesa de ternera con tomate y lechuga	VALORES NUTRICIONALES CALORIAS: 689 KCAL GRASAS: 23,5 G PROTEINAS: 30 G HIDRATOS: 99 G



EL MÉTODO
× ABUELA ×

LA COCINA DE SIEMPRE,
CON LA SEGURIDAD DE AHORA

