

## Junio

### 2.ª SEMANA

- L-2 740 Kcal. Lentejas estofadas. Merluza a la andaluza. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Tortilla francesa con jamón york. Yogurt.
- M-3 720 Kcal. Crema de espinacas con queso. San jacob con lechuga y zanahoria. Yogurt.  
Cena rec. Judías verdes salteadas con jamón. Calabacín asado relleno de atún, gambas y queso. Pera.
- X-4 785 Kcal. Garbanzos jardinera. Cazón en salsa. Fruta.  
Cena rec. Puré de verduras. Rollitos de jamón serrano y queso. Naranja.
- J-5 770 Kcal. Arroz a la cubana. Croquetas de jamón con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Calabacín y berenjena rebozados. Calamares fritos. Manzana.
- V-6 710 Kcal. Judías estofadas con verduras. Ternera guisada. Fruta.  
Cena rec. Consomé de pescado. Huevos revueltos con espárragos verdes y gambas. Natillas caseras con galleta.

### 3.ª SEMANA

- L-9 660 Kcal. Sopa de fideos. Albóndigas con patatas d'ólar. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, pepino, bonito y maíz. Tostadas de tomate con jamón y queso. Manzana.
- M-10 750 Kcal. Judías pintas. Empanadillas de atún con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Guisantes salteados con atún. Champiñones salteados con huevo y jamón. Pera.
- X-11 679 Kcal. Menestra a la riojana. Tortilla de patata con verduras. Fruta de temporada.  
Cena rec. Puré de verdura. Berenjenas asadas rellenas de gambas, caballa y palitos de cangrejo. Naranja.
- J-12 685 Kcal. Garbanzos con chorizo. Pavo con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Consomé de pescado. Patata asada rellena con taquitos de jamón york y salsa rosa. Yogurt.
- V-13 735 Kcal. Paella. Merluza a la marinera. Yogurt.  
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Tortilla francesa con pavo. Natilla casera con galleta.

### 4.ª SEMANA

- L-16 679 Kcal. Crema de calabaza y zanahoria. Pollo asado con guarnición. Fruta.  
Cena rec. Champiñones salteados con trocitos de bacon. Tortilla francesa con gambas. Cuajada.
- M-17 763 Kcal. Lentejas con verduras. Filete ruso con tomate, pepino y maíz. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de tomate, pepino, caballa y maíz. Croquetas de jamón y pollo. Zumo de naranja natural.
- X-18 732 Kcal. Patatas a la riojana. Cazón con unas rodajas de tomate. Yogurt.  
Cena rec. Salteado de verduras. Tortilla francesa de calabacín y patata. Piña.
- J-19 698 Kcal. Judías blancas estofadas con verduras. Escalope de cerdo con unas rodajas de tomate. Fruta.  
Cena rec. Palitos de cangrejo salteados con gambas. Pimientos de piquillo rellenos de marisco. Petit suisse.
- V-20 641 Kcal. Espaguetis con tomate y queso. Salchichas de frankfurt con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Alcachofas salteadas con huevo y trocitos de pavo. Tortilla francesa con queso. Plátano.

a mesa puesta donde  
usted quiera

## Catering García



a mesa puesta donde  
usted quiera

## Catering García



Pedrote, 21 - bajo  
09400 ARANDA DE DUERO

Teléfono y fax 947 50 18 38

E-mail: info@cateringgarcia.com  
www.cateringgarcia.com

# Menús Escolares

Curso  
2013-2014

Abril - Mayo - Junio

DIETA SANA  
CENA RECOMENDADA



ALFON NIETO

Dietista-Nutricionista

Teléfono de contacto: 645 890 549

E-mail: alfon@dietasanapersonalizada.com

# Abril



## 1.ª SEMANA

- L-31 marzo 660 Kcal. Garbanzos estofados. Canelones de atún con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Champiñones salteados. Tortilla francesa con rodajas de tomate. Macedonia de frutas.
- M-1 689 Kcal. Arroz tres delicias. San Jacobo al horno con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de escarola, tomate y maíz. Sepia a la plancha con setas. Naranja.
- X-2 675 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Hamburguesa de pollo a la plancha. Fruta.  
Cena rec. Palitos de cangrejo. Tortilla francesa de espinacas. Yogurt.
- J-3 750 Kcal. Tallarines con salsa de tomate y queso. Tortilla de patatas con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Guisantes rehogados con taquitos de jamón. Rollitos de jamón york a la plancha. Manzana.
- V-4 692 Kcal. Crema de calabaza. Halibut con guarnición. Fruta.  
Cena rec. Consomé. Judías verdes con tomate, atún, huevo cocido y taquitos de queso. Flan casero.

## 2.ª SEMANA

- L-7 680 Kcal. Judías verdes salteadas. Pollo asado con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Alcachofas salteadas. Tortilla francesa de queso. Cuajada.
- M-8 719 Kcal. Puré de verduras. Lomo empanado con guarnición. Natillas.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. Alitas de pollo al horno. Zumo de naranja natural.
- X-9 745 Kcal. Espaguetis boloñesa. Panga en salsa verde. Fruta.  
Cena rec. Pisto de verduras. Pizza casera con atún y champiñones. Piña.
- J-10 775 Kcal. Lentejas a la jardinera. Filetes de pavo a la plancha con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Setas salteadas con ajo. Nuggets de pollo con rodajas de tomate. Petit suisse.
- V-11 752 Kcal. Patatas a la marinera. Varitas de bacalao con rodajas de tomate. Yogurt.  
Cena rec. Ensalada de pepino, palitos de cangrejo y tomate. Tortilla francesa con jamón. Plátano.

## 4.ª SEMANA

### Del 14 al 20 Semana Santa

- L-21 740 Kcal. Sopa de fideos con calamar y verduras. Albóndigas de ternera a la jardinera. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Tortilla francesa con jamón york. Yogurt.
- M-22 720 Kcal. Judías pintas estofadas con verduras. Merluza a la romana con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Judías verdes salteadas con jamón. Calabacín asado relleno de atún, gambas y queso. Pera.
- X-23 Festivo
- J-24 785 Kcal. Judías verdes salteadas con jamón. Tortilla de patatas con verduras al vapor. Fruta.  
Cena rec. Calabacín y berenjena rebozados. Calamares fritos. Manzana.
- V-25 710 Kcal. Arroz con verduras. Salchichas de frankfurt con lechuga, tomate y pepino. Fruta.  
Cena rec. Consomé de pescado. Huevos revueltos con espárragos verdes y gambas. Natillas caseras con galleta.

## 5.ª SEMANA

- L-28 660 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Merluza a la andaluza con lechuga y tomate. Yogurt.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, bonito y maíz. Tostadas de tomate con queso y jamón. Manzana.
- M-29 750 Kcal. Crema de espinacas. Escalope con patatas. Fruta.  
Cena rec. Guisantes salteados con atún. Champiñones salteados con huevo y jamón. Pera.
- X-30 679 Kcal. Garbanzos a la jardinera. Cazón en salsa. Fruta.  
Cena rec. Puré de verduras. Berenjenas asadas rellenas de gambas, caballa y palitos de cangrejo. Naranja.
- J-1 Festivo
- V-2 679 Kcal. Macarrones boloñesa. Croquetas de jamón con lechuga, tomate y maíz. Yogurt.  
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Tortilla francesa con pavo. Natillas casera con galletas.

# Mayo



## 2.ª SEMANA

- L-5 679 Kcal. Arroz tres delicias. Salchichas frescas con ensalada. Fruta de temporada.  
Cena rec. Champiñones salteados con trocitos de bacon. Tortilla francesa con gambas. Cuajada.
- M-6 763 Kcal. Puré de garbanzos. Filete ruso con tomate, pepino y maíz. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de tomate, pepino, caballa y maíz. Croquetas de jamón y pollo. Zumo de naranja natural.
- X-7 732 Kcal. Patatas a la riojana. Cazón con rodajas de tomate. Yogurt.  
Cena rec. Salteado de verduras. Tortilla francesa de calabacín y patata. Piña.
- J-8 698 Kcal. Judías blancas estofadas con verduras. Escalope de pollo con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Palitos de cangrejo salteados con gambas. Pimientos de piquillo rellenos de marisco. Petit suisse.
- V-9 641 Kcal. Sopa de estremitas. Bacalao al horno con verduritas. Yogurt.  
Cena rec. Alcachofas salteadas con huevo y trocitos de pavo. Tortilla francesa con queso. Plátano.

## 3.ª SEMANA

- L-12 715 Kcal. Lentejas estofadas con arroz y verduras. Tilapia con guarnición. Yogurt.  
Cena rec. Espirales con tomate y jamón york. Mejillones tigras. Kiwi.
- M-13 798 Kcal. Crema de calabacín. Tortilla de patatas con guarnición. Fruta.  
Cena rec. Sopa de verduras. Filete de lomo de pavo adobado a la plancha. Piña.
- X-14 785 Kcal. Alubias estofadas con jamón y verduras. Panga a la marinera. Fruta.  
Cena rec. Judías verdes salteadas con pavo. Tortilla francesa de calabacín y pimiento. Yogurt.
- J-15 790 Kcal. Arroz caldoso con calamares y verduras. Ternera guisada a la jardinera. Yogurt.  
Cena rec. Hervido de cardo con patatas. Tostada de tomate con salmón ahumado y queso rallado. Manzana.
- V-16 713 Kcal. Judías verdes salteadas. Nuggets de pollo con lechuga y tomate. Fruta.  
Cena rec. Puré de verduras. Tortilla francesa con queso. Macedonia de frutas.

## 4.ª SEMANA

- L-19 660 Kcal. Garbanzos con espinacas. Tilapia con guarnición. Yogurt.  
Cena rec. Champiñones salteados. Tortilla francesa con rodajas de tomate. Macedonia de frutas.
- M-20 689 Kcal. Arroz tres delicias. Lomo adobado con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Ensalada de escarola, tomate y maíz. Sepia a la plancha con setas. Naranja.
- X-21 675 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Hamburguesa de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta.  
Cena rec. Palitos de cangrejo. Tortilla francesa de espinacas. Yogurt.
- J-22 750 Kcal. Crema de calabaza. Pavo al vapor con ensalada. Yogurt.  
Cena rec. Guisantes rehogados con taquitos de jamón. Rollitos de jamón york a la plancha. Manzana.
- V-23 692 Kcal. Tallarines con salsa de tomate y queso. Varitas de bacalao con menestra. Fruta.  
Cena rec. Consomé. Judías verdes con tomate, atún, huevo cocido y taquitos de queso. Flan casero.

## 5.ª SEMANA

- L-26 680 Kcal. Judías verdes con patata. Albóndigas a la jardinera. Fruta.  
Cena rec. Alcachofas salteadas con ajo y gambas. Tortilla francesa de queso. Cuajada.
- M-27 719 Kcal. Crema de verduras. Lomo empanado con guarnición. Yogurt.  
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. Alitas de pollo al horno. Zumo de naranja natural.
- X-28 745 Kcal. Espaguetis boloñesa. Panga en salsa verde. Fruta.  
Cena rec. Pisto de verduras. Pizza casera con atún y champiñones. Piña.
- J-29 775 Kcal. Lentejas a la jardinera. Tortilla con ensalada. Fruta.  
Cena rec. Setas salteadas con ajo. Nuggets de pollo con unas rodajas de tomate. Petit suisse.
- V-30 752 Kcal. Patatas riojana. Varitas de bacalao con rodajas de tomate. Yogurt.  
Cena rec. Ensalada de pepino, palitos de cangrejo y tomate. Tortilla francesa con jamón. Plátano.