

Junio

2.ª SEMANA

- L-2 387 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Merluza a la andaluza. Yogurt.
Cena rec. Espirales con tomate y jamón york. Mejillones tigrés. Flan casero.
- M-3 415 Kcal. Crema de verduras. San jacobito a la plancha con verduras. Fruta.
Cena rec. Sopa de verduras. Filete de lomo de pavo adobado a la plancha. Naranja.
- X-4 406 Kcal. Garbanzos a la jardinera. Cazón en salsa de tomate. Fruta.
Cena rec. Judías verdes salteadas con pavo. Tortilla francesa de calabacín y pimiento. Yogurt.
- J-5 390 Kcal. Arroz con tomate. Croquetas de jamón con ensalada. Fruta.
Cena rec. Hervido de cardo con patatas. Tostada de tomate con salmón ahumado y queso rallado. Manzana.
- V-6 422 Kcal. Menestra de verduras. Ternera guisada. Fruta.
Cena rec. Puré de verduras. Tortilla francesa con queso. Macedonia de frutas.

3.ª SEMANA

- L-9 431 Kcal. Sopa de fideos. Albóndigas de ternera a la jardinera. Fruta.
Cena rec. Alcachofas salteadas con ajo y gambas. Tortilla francesa de queso. Yogurt.
- M-10 397 Kcal. Judías pintas estofadas con verduras. Bacalao con tomate y ensalada de lechuga. Yogurt.
Cena rec. Pisto de verduras. Alitas de pollo al horno. Pera.
- X-11 400 Kcal. Menestra de verduras a la riojana. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta.
Cena rec. Crema de verduras. Tortilla francesa con jamón. Naranja.
- J-12 390 Kcal. Crema de garbanzos con verduras. Pavo al vapor. Fruta.
Cena rec. Acelgas o cardo con patatas. Flamenquines con unas rodajas de tomate. Flan casero.
- V-13 360 Kcal. Paella de verduras. Perca a la marinera. Fruta.
Cena rec. Sopa de fideos con pollo. Pizza casera con atún y champiñones. Macedonia de frutas.

4.ª SEMANA

- L-16 367 Kcal. Crema de calabaza. Pollo asado. Fruta.
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Tortilla francesa con jamón york. Zumo de naranja natural.
- M-17 456 Kcal. Lentejas con verduras. Filete ruso con tomate, pepino y maíz. Fruta.
Cena rec. Judías verdes salteadas con jamón. Calabacín asado relleno de atún. Plátano.
- X-18 393 Kcal. Patatas a la riojana. Cazón en adobo con rodajas de tomate. Yogurt.
Cena rec. Puré de verduras. Rollitos de jamón y queso. Yogurt.
- J-19 410 Kcal. Judías blancas estofadas con verduras. Escalope con verduras. Fruta.
Cena rec. Calabacín y berenjena rebozados. Calamares fritos. Cuajada.
- V-20 395 Kcal. Espaguetis con tomate y queso. Salchichas frescas a la plancha con ensalada. Fruta.
Cena rec. Consomé de pescado. Huevos revueltos con espárragos verdes y gambas. Piña.

5.ª SEMANA

- L-23 407 Kcal. Lentejas estofadas. Empanadillas al horno con ensalada. Yogurt.
Cena rec. Champiñones salteados con ajo. Tortilla francesa con rodajas de tomate. Natillas caseras.
- M-24 380 Kcal. Crema de calabacín. Tortilla de patatas con champiñones rehogados. Fruta.
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Varitas de merluza con setas a la plancha. Yogurt.
- X-25 391 Kcal. Alubias estofadas con verduras. Merluza a la marinera. Fruta.
Cena rec. Palitos de cangrejo troceados con maíz a la vinagreta. Tortilla francesa de espinacas. Manzana.
- J-26 416 Kcal. Arroz con calamares. Albóndigas guisadas a la jardinera. Fruta.
Cena rec. Guisantes rehogados con taquitos de jamón. Salchicha de pavo a la plancha. Zumo de naranja natural.
- V-27 415 Kcal. Purrusalda. Pollo asado con ensalada. Fruta.
Cena rec. Consomé. Judías verdes con tomate, atún y taquitos de queso. Plátano.



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 Guarderías

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 371 Kcal. Garbanzos estofados. Tilapia al horno con champiñones. Fruta.
Cena rec. Champiñones salteados. Tortilla francesa con rodajas de tomate. Natilla casera.
- M-1 407 Kcal. Arroz tres delicias. Maza de cerdo al horno con ensalada. Fruta.
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Varitas de merluza con setas a la plancha. Yogurt.
- X-2 390 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Hamburguesa de pollo a la plancha. Fruta.
Cena rec. Palitos de cangrejo. Tortilla francesa de espinacas. Manzana.
- J-3 415 Kcal. Tallarines con salsa de tomate y queso. Tortilla de patatas con ensalada. Yogurt.
Cena rec. Guisantes rehogados con taquitos de jamón. Salchichas de pavo a la plancha. Zumo de naranja natural.
- V-4 410 Kcal. Crema de calabaza. Merluza con patatas y verduras al vapor. Fruta.
Cena rec. Consomé. Judías verdes con tomate, atún y taquitos de queso. Plátano.

2.ª SEMANA

- L-7 406 Kcal. Judías verdes salteadas con jamón. Pollo asado con patatas panadera. Fruta.
Cena rec. Alcachofas salteadas. Tortilla francesa de queso. Yogurt.
- M-8 420 Kcal. Crema de verduras. Lomo empanado con guarnición. Natillas.
Cena rec. Pisto de verduras. Alitas de pollo al horno. Pera.
- X-9 400 Kcal. Espaguetis boloñesa. Panga en salsa verde. Fruta.
Cena rec. Crema de verduras. Tortilla francesa con jamón. Naranja.
- J-10 444 Kcal. Lentejas a la jardinera. Filetes de pavo a la plancha con ensalada. Fruta.
Cena rec. Acelgas o cardo con patatas. Flamenquines con unas rodajas de tomate. Flan casero.
- V-11 410 Kcal. Patatas a la marinera. Bacalao a la romana con rodajas de tomate. Yogurt.
Cena rec. Sopa de fideos con pollo. Pizza casera con atún y champiñones. Macedonia de frutas.

3.ª SEMANA

- L-14 387 Kcal. Lentejas estofadas. Halibut a la andaluza con lechuga y tomate. Yogurt.
Cena rec. Espirales con tomate y jamón york. Mejillones tigre. Kiwi.
- M-15 415 Kcal. Crema de verduras. San jacobito con verduras. Fruta.
Cena rec. Sopa de verduras. Filete de lomo de pavo adobado a la plancha. Piña.
- X-16 406 Kcal. Arroz con verduras. Pavo en salsa. Fruta.
Cena rec. Judías verdes salteadas con pavo. Tortilla francesa de calabacín y pimiento. Yogurt.
- Festivos Semana Santa jueves 17 y viernes 18**

4.ª SEMANA

- L-21 431 Kcal. Sopa de fideos con sepia y verduras. Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes. Fruta.
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Tortilla francesa con jamón york. Zumo de naranja natural.
- M-22 397 Kcal. Judías pintas estofadas con verduras. Empanadillas de atún con lechuga, tomate y pepino. Yogurt.
Cena rec. Judías verdes salteadas con jamón. Calabacín asado relleno de atún. Plátano.
- X-23 **Festivo**
- J-24 390 Kcal. Judías verdes. Tortilla con ensalada. Fruta.
Cena rec. Calabacín y berenjena rebozados. Calamares fritos. Cuajada.
- V-25 360 Kcal. Arroz con verduras. Perca a la marinera. Fruta.
Cena rec. Consomé de pescado. Huevos revueltos con espárragos verdes y gambas. Piña.

5.ª SEMANA ABRIL - 1.ª MAYO

- L-28 387 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Merluza a la andaluza. Yogurt.
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, pepino, bonito y maíz. Tostadas de tomate con jamón y queso. Yogurt.
- M-29 415 Kcal. Crema de verduras. Carne de cerdo estofada con patatas. Fruta.
Cena rec. Guisantes salteados con atún. Champiñones salteados con huevo y jamón. Pera.
- X-30 406 Kcal. Garbanzos a la jardinera. Cazón en salsa de tomate. Fruta.
Cena rec. Puré de verdura. Berenjenas asadas rellenas de gambas, caballa y palitos de cangrejo. Naranja.
- J-1 **Festivo**
- V-2 422 Kcal. Menestra de verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Fruta.
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Tortilla francesa con pavo. Natilla casera con galleta.

Mayo



2.ª SEMANA

- L-5 367 Kcal. Arroz tres delicias. Salchichas frescas a la plancha con ensalada. Fruta.
Cena rec. Espirales con tomate y jamón york. Mejillones tigres. Flan casero.
- M-6 456 Kcal. Puré de garbanzos. Filete ruso con tomate, pepino y maíz. Fruta.
Cena rec. Sopa de verduras. Filete de lomo de pavo adobado a la plancha. Naranja.
- X-7 393 Kcal. Patatas a la riojana. Cazón en adobo con rodajas de tomate. Yogurt.
Cena rec. Judías verdes salteadas con pavo. Tortilla francesa de calabacín y pimiento. Yogurt.
- J-8 410 Kcal. Judías blancas estofadas con verduras. Pechuga de pollo con verduras. Fruta.
Cena rec. Hervido de cardo con patatas. Tostada de tomate con salmón ahumado y queso rallado. Manzana.
- V-9 395 Kcal. Sopa de estremitas. Bacalao al horno con verduritas. Fruta.
Cena rec. Puré de verduras. Tortilla francesa con queso. Macedonia de frutas.

3.ª SEMANA

- L-12 407 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Tilapia con ensalada. Yogurt.
Cena rec. Champiñones salteados con bacon. Tortilla francesa con gambas. Cuajada.
- M-13 380 Kcal. Crema de calabacín. Tortilla de patatas con champiñones rehogados. Fruta.
Cena rec. Ensalada de tomate, pepino, caballa y maíz. Croquetas de jamón y pollo. Zumo de naranja natural.
- X-14 391 Kcal. Alubias estofadas con jamón y verduras. Merluza a la marinera. Fruta.
Cena rec. Salteado de verduras. Tortilla francesa de calabacín y patata. Piña.
- J-15 416 Kcal. Arroz con calamares. Ternera guisada a la jardinera. Fruta.
Cena rec. Palitos de cangrejo salteados con gambas. Pimientos de piquillo rellenos de marisco. Petit suisse.
- V-16 415 Kcal. Purrusalda. Pollo asado con ensalada. Fruta.
Cena rec. Alcachofas salteadas con huevo y trocitos de pavo. Tortilla francesa con queso. Plátano.

4.ª SEMANA

- L-19 371 Kcal. Garbanzos con verduritas. Empanadillas de atún al horno con champiñones. Fruta.
Cena rec. Champiñones salteados con trocitos de bacon. Tortilla francesa con gambas. Cuajada.
- M-20 407 Kcal. Arroz tres delicias. Lomo de cerdo al horno con ensalada. Fruta.
Cena rec. Ensalada de tomate, pepino, caballa y maíz. Croquetas de jamón y pollo. Zumo de naranja natural.
- X-21 390 Kcal. Lentejas estofadas con verduras. Hamburguesa de pollo a la plancha con rodaja de tomate. Fruta.
Cena rec. Salteado de verduras. Tortilla francesa de calabacín y patata. Piña.
- J-22 415 Kcal. Crema de calabaza. Papo al vapor con ensalada. Yogurt.
Cena rec. Palitos de cangrejo salteados con gambas. Pimientos de piquillo rellenos de marisco. Petit suisse.
- V-23 410 Kcal. Tallarines con salsa de tomate y verdura. Merluza con patatas y verduras. Fruta.
Cena rec. Alcachofas salteadas con huevo y trocitos de pavo. Tortilla francesa con queso. Plátano.

5.ª SEMANA

- L-26 406 Kcal. Judías verdes salteadas. Albóndigas a la jardinera. Fruta.
Cena rec. Ensalada de lechuga, tomate, pepino, bonito y maíz. Tostadas de tomate con jamón y queso. Yogurt.
- M-27 420 Kcal. Crema de verduras. Lomo empanado con guarnición. Fruta.
Cena rec. Guisantes salteados con atún. Champiñones salteados con huevo y jamón. Pera.
- X-28 400 Kcal. Espaguetis boloñesa. Panga en salsa verde. Fruta.
Cena rec. Puré de verdura. Berenjenas asadas rellenas de gambas, caballa y palitos de cangrejo. Naranja.
- J-29 444 Kcal. Lentejas a la jardinera. Tortilla con ensalada. Fruta.
Cena rec. Consomé de pescado. Patata asada rellena con taquitos de jamón york y salsa rosa. Manzana.
- V-30 410 Kcal. Patatas a la riojana. Bacalao a la romana con rodajas de tomate. Yogurt.
Cena rec. Hervido de patata, judías verdes y zanahoria. Tortilla francesa con pavo. Natilla casera con galleta.