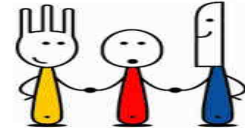




hnosGONZÁLEZ
restauración y catering
www.cateringgonzalez.com
Telf.: 955 644 648

Colegios Propuesta de cena Octubre - 2016

El comedor escolar debe ser un marco en el que día a día se adquieran unos hábitos alimenticios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada mixta Empanada de atún casera al horno Pan Fruta 3	Verduras asadas Pollo al horno con patatas Pan Lácteo 4	Ensaladilla rusa Calamares a la plancha Pan integral Lácteo 5	Crema de calabacín Tortilla de patatas Pan Fruta 6	Ensalada de patatas y verduras Pavo a la plancha Pan Lácteo 7
Puré de patatas Revuelto de calabacín Pan Fruta 10	Verduras asadas Dorada al horno con patatas Pan Lácteo 11	Crema de zanahorias Acedias a la plancha Pan integral Lácteo 12	Ensalada César Sándwich vegetal Pan Fruta 13	Aliño de tomate y queso fresco Pechuga de pollo empanada casera Pan Lácteo 14
Calabacín con orégano Tortilla francesa de queso Pan Fruta 17	Crema de calabaza Lenguado al horno con ajito Pan Lácteo 18	Arroz salteado c/ verduras Ternera a la plancha Pan integral Lácteo 19	Sopa de picadillo Lenguado al horno con verduritas Pan Fruta 20	Ensalada tropical Pavo al horno Pan Lácteo 21
Crema de champiñones Tortilla de atún Pan Fruta 24	Verduras al horno Merluza al horno con patatas Pan Fruta Lácteo	Lechuga, tomate y cebolla Hamburguesa de ternera casera Pan integral Lácteo 26	Aliño de verduras Sándwich mixto Pan Fruta 27	Menestra de verdura Lomo de cerdo en salsa Pan Lácteo 28
Ensalada de pasta Revuelto de verduras y pollo Pan Fruta 31				

Recomendaciones: en una dieta equilibrada, la presencia de verduras, legumbres y hortalizas es fundamental. La correcta presentación, confección de las recetas y una técnica adecuada, pueden ayudar de forma muy importante a estimular el gusto y el deseo de tomar este tipo de alimentos.

Gestión de Servicios Médicos ASEMED S.L.

Asesor Médico en Nutrición:

Dr. Fco. de Asís Cordero Domínguez (col. 7753-SE).

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética:

Dña. Beatriz Arévalo Frías. (col. AND-00347)