



**hnosGONZÁLEZ**  
restauración y catering

www.cateringhgonzalez.com

Tel.: 955 644 648

## Colegios Noviembre - 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
	FIESTA  1	Crema de zanahorias c/ merluza Churrasquito de pollo con patatas panaderas Pan integral Fruta de temporada 2	Puchero de judías verdes y calabaza Lomo adobado con zanahorias baby Pan Natillas con galletas 3	Estofado de patatas c/magro de cerdo Tilapia en salsa Pan Fruta 4
Potaje de garbanzos c/verduras Lenguado al horno con ensalada Pan Yogur 7	Crema de calabacín c/ queso y pavo Chistorras en salsa de verduras Pan Fruta 8	Macarrones boloñesa Lomo en salsa Pan integral Fruta de temporada 9	Potaje de alubias c/ verduras Merluza con york y queso al horno con ensalada Pan Gelatina 10	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas con tomate frito Pan Fruta 11
Lentejas estofadas c/verduras Tilapia a la jardinera con patatas parisinas Pan Yogur 14	Fidua Nugget de pollo con ensalada Pan Fruta 15	Potaje de garbanzos c/ verduras Tortilla campesina Pan integral Fruta de temporada 16	Arroz 3 delicias Lenguado al horno con verduritas Pan Flan 17	Lasaña York + queso fresco Pan Fruta 18
Puchero con magro de cerdo Churrasquito de pollo en salsa de verduras Pan Yogur 21	Arroz a la cubana Croquetas de pollo con ensalada Pan Fruta 22	Potaje de alubias c/ verduras Salmón empanado Pan integral Fruta de temporada 23	Caracolas c/ atún y tomate Tortilla francesa con zanahoria rallada Pan Flan 24	Crema de verduras c/guisantes Bacalao en salsa con patatas parisinas Pan Fruta 25
Macarrones Siciliana Merluza al horno en salsa casera y ensalada Pan Yogur 28	Lentejas estofadas c/ verduras Tortilla de patatas con calabacín 29	Estofado de patatas c/ pescado Albóndigas de pollo en salsa de guisantes 30		

**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)