



hnosGONZÁLEZ
restauración y catering

www.cateringgonzalez.com

Tel.: 955 644 648

Colegios Normal Enero 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
Lentejas con verduras (apio, zanahoria, tomate pimiento rojo, verde y ajo) Lomo adobado con zanahorias baby Pan Fruta 4	Estofado de patatas c/magro de cerdo Tilapia en salsa Pan Manzana 5	FIESTA	Potaje de garbanzos c/verduras (apio, zanahoria, tomate pimiento rojo, verde y ajo) Tortilla francesa con zanahoria rallada Pan Mousse de chocolate 7	Arroz a la cubana Croquetas de bacalao con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Pan Plátano 8
Puchero de judías verdes y calabaza Lenguado al horno con ensalada (lombarda, pepino y queso fresco) Pan Fruta 11	Crema de zanahorias c/ pavo Pollo al limón Pan Pera 12	Canelones Pavo y queso fresco Pan integral Fruta de temporada 13	Lentejas estofadas c/verduras (apio, zanahoria, tomate pimiento rojo, verde y ajo) Pavía de merluza al horno con ensalada (lombarda, pepino y queso fresco) Pan Natillas con galletas 14	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas con tomate frito Pan Plátano 15
Potaje de alubias c/ verduras (apio, zanahoria, tomate pimiento rojo, verde y ajo) Tilapia a la jardinera con patatas parisinas Pan Fruta 18	Estofado de patatas c/ lenguado Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate, y maíz) Pan Pera 19	Crema de verduras (patata, calabacín y calabaza) c/ guisantes Carne en salsa Pan integral Fruta de temporada 20	Sopa de picadillo (arroz, jamón y huevo) Lenguado al horno con verduritas Pan Gelatina 21	Lasaña Tortilla francesa Pan Plátano 22
Puchero con magro de cerdo Churrasquito de pollo en salsa de verduras (apio, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento rojo, verde y ajo) Pan Fruta 25	Arroz a la cubana Mini san Jacobo frito con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Pan Manzana 26	Lentejas estofadas con verduras (apio, zanahoria, tomate pimiento rojo, verde y ajo) Tilapia al horno Pan integral Fruta de temporada 27	Macarrones Siciliana Tortilla francesa con zanahoria rallada Pan Flan 28	Crema de calabaza c/ queso y pavo Merluza al horno con patatas parisinas al horno Pan - Plátano 29

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)

NRS. 260007551/SE



www.cateringgonzalez.com - 955 644 648