



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

Propuesta de cena colegios 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
Ensalada de pasta Acedias a la plancha Pan Lácteo 4	Crema de verduras Tortilla de quesito Pan Lácteo 5	FIESTA	Calabacín con orégano Sándwich de pavo y queso Pan Fruta 7	Sopa de estrellitas Pollo a la plancha Pan Lácteo 8
Crema de champiñones Hamburguesa de ternera Pan Lácteo 11	Salteado de verduras y patatas Calamares a la plancha Pan Lácteo 12	Sopa de arroz y verduras Revuelto de calabacín Pan integral Lácteo 13	Verduras al horno Pollo al horno con patatas Pan Fruta 14	Aliño de tomate y queso fresco Merluza a la plancha Pan Lácteo 15
Sopa de picadillo Ternera a la plancha Pan Lácteo 18	Crema de zanahorias Empanada de atún casera Pan Lácteo 19	Menestra de verduras Tortilla de patatas con jamón Pan integral Lácteo 20	Aliño de patatas c/ verduras Pechuga de pavo a la plancha Pan Fruta 21	Verduras al horno Lenguado al horno con patatas Pan Lácteo 22
Crema de calabacín Tortilla de atún Pan Lácteo 25	Sopa de fideos Hamburguesa de pescado casera Pan Lácteo 26	Arroz salteado c/ verduras Pechuga de pollo a la plancha Pan integral Lácteo 27	Verduras al horno Dorada al horno con patatas Pan Fruta 28	Ensalada mixta Salchichas frescas Pan - Lácteo 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)