



**hnosGONZÁLEZ**  
restauración y catering

www.cateringgonzalez.com

Telf.: 955 644 648

## Normal Noviembre 2015

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
<p><b>FIESTA</b></p>	<p>Estofado de patatas c/magro de cerdo Tilapia en salsa Pan Manzana</p> <p>3</p>	<p>Crema de calabacín c/ queso y pavo Hamburguesa de pollo con patatas panaderas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>4</p>	<p>Potaje de garbanzos c/verduras (Apio, puerro, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Tortilla francesa con zanahoria rallada Pan Flan</p> <p>5</p>	<p>Arroz a la cubana Croquetas de bacalao con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Pan Plátano</p> <p>6</p>
<p>Puchero de judías verdes y calabaza Lenguado al horno con zanahoria aliñada Pan Yogur</p> <p>9</p>	<p>Crema de zanahorias c/ pavo Salchichas de pollo en salsa de verduras (Apio, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Pan Manzana</p> <p>10</p>	<p>Espirales c/ tomate Pavo y queso fresco Pan integral Fruta de temporada</p> <p>11</p>	<p>Lentejas estofadas c/verduras (Apio, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Pavía de merluza al horno con ensalada rodajas de tomate Pan Mousse de chocolate</p> <p>12</p>	<p>Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas con tomate frito Pan Plátano</p> <p>13</p>
<p>Potaje de alubias c/ verduras (Apio, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Tilapia a la jardinera con patatas parisinas Pan Yogur</p> <p>16</p>	<p>Estofado de patatas c/ lenguado Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Pan Pera</p> <p>17</p>	<p>Crema de verduras c/ guisantes Tortilla francesa y rodajas tomate Pan integral Fruta de temporada</p> <p>18</p>	<p>Sopa de picadillo Lenguado al horno con verduritas (Apio, puerro, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Pan Natillas con galletas</p> <p>19</p>	<p>Macarrones boloñesa York + queso fresco Pan Plátano</p> <p>20</p>
<p>Puchero con magro de cerdo Churrasquito de pollo en salsa de verduras (Apio, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde y Ajo) Pan Yogur</p> <p>23</p>	<p>Arroz a la cubana Mini san Jacobo con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Pan Pera</p> <p>24</p>	<p>Lentejas estofadas c/verduras (cebolla, apio, ajo, puerro, zanahoria, pimiento rojo y verde) Tilapia al horno Pan integral Fruta de temporada</p> <p>25</p>	<p>Macarrones Siciliana Tortilla francesa con zanahoria rallada Pan Gelatina</p> <p>26</p>	<p>Crema de calabaza c/ queso y pavo Merluza con patatas parisinas al horno Pan Plátano</p> <p>27</p>
<p>Guiso de arroz a la marinera con pescado Carne mechada casera c/ rodajas de tomate Pan Yogur</p> <p>30</p>				

**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