

Curso

COLECTIVIDADES
**antonia
navarro**

catering.com f i t

26/27

Escuela infantil Colegio el OPE

**el
ope**
COOPERATIVA
ENSEÑANZA



MENÚ ESCUELA INFANTIL
COLEGIO EL OPE TRITURADO Y
ENTERO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
s1	Tomate partido Espaguetis con atún o guiso de pescado Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Cocido completo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Arroz caldoso con verduras y pollo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,7 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g	Kcal: 660 (31%) HC: 79g (50%) Prot: 30g (19%) Grasa: 22g (31%) Fibra : 15 g
s2	Tomate partido Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Macarrones boloñesa o guiso de magra Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de aletría con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de pollo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de magra con judías verdes Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 684 (33%) HC : 83 g (49%) Prot: 33 g (20%) Grasa : 19 g (21%) Fibra : 16 g
s3	Tomate partido Macarrones con atún o guiso de pescado Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de garbanzos y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Fabada Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Arroz a la cubana con huevo o guiso de pavo Pan integral Yogur
VALORE NUTRICIONALES	Kcal: 620 (32%) HC: 83g (51%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 664 (35%) HC: 8 1g (48%) Prot: 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra : 10 g	Kcal: 631 (31%) HC: 80 g (48%) Prot : 26 g (18 %) Grasa : 20 g (29%) Fibra : 13 g
s4	Tomate partido Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Potaje de garbanzos con albóndigas de merluza Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Macarrones con huevo y queso o guiso de pescado Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de pavo con champiñones Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 670 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 30 g(23%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 11 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 626 (31,3%) HC: 78,5 g (52,6%) Prot: 27,2 g (18,3%) Grasa: 19,3 g (29,1%) Fibra: 15,4 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g
s5	Tomate partido Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Fabada Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Asado de pollo con verduras o Guiso de pollo con verduras Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate o Guiso de magra Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 24 g(33%) Fibra:12 g
s6	Tomate partido Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de pavo o Espaguetis carbonara Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Arroz caldoso con pollo Pan integral Fruta de temporada	Tomate partido Guiso de pescado y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 17 g	Kcal: 633 (31,6%) HC: 77,2 g (49,8%) Prot : 31,3 g (20,2%) Grasa : 20,7 g (30%) Fibra : 7,4 g	Kcal: 682 (34%) HC: 61 g (51,3%) Prot : 22,4 g (18,9%) Grasas: 35,6 (29,9%) Fibra : 15,8 g

Recomendaciones

desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con queso Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

Calendario de rotación de los menús

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	7	8	9	10	11	12	13
S2	14	15	16	17	18	19	20
S3	21	22	23	24	25	26	27
S4	28	29	30	1	2	3	4

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	5	6	7	8	9	10	11
S6	12	13	14	15	16	17	18
S1	19	20	21	22	23	24	25
S2	26	27	28	29	30	31	1
S3	2	3	4	5	6	7	8

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	2	3	4	5	6	7	8
S4	9	10	11	12	13	14	15
S5	16	17	18	19	20	21	22
S6	23	24	25	26	27	28	29
S1	30	1	2	3	4	5	6

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	30	1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30	31	1	2	3

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	4	5	6	7	8	9	10
S1	11	12	13	14	15	16	17
S2	18	19	20	21	22	23	24
S3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S6	15	16	17	18	19	20	21
S1	22	23	24	25	26	27	28

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	4	5	6	7	8	9
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30	31	1	2	3	4

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S1	5	6	7	8	9	10	11
S2	12	13	14	15	16	17	18
S3	19	20	21	22	23	24	25
S4	26	27	28	29	30	1	2

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30
S3	31	1	2	3	4	5	6

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	7	8	9	10	11	12	13
S5	14	15	16	17	18	19	20
S6	21	22	23	24	25	26	27
S1	28	29					