



RECETA: CORONA NAVIDAD DE PIZZA

Ingredientes:

- 1 masa pizza
- 200 gr de tomate triturado natural
- Queso parmesano
- Verduras variadas
- 1 lata champiñones
- 3 lonchas fiambre de pavo
- Hojas de espinacas 4 uds.
- 2 - 3 tiras de pimiento rojo para hacer el lazo.

Extendemos la masa de pizza y con un cortador redondo, un aro o un plato, hacemos un hueco central, ya tenemos la corona casi hecha. Ponemos tomate en la base, encima la verdura y los champiñones laminados, unos trocitos de fiambre de pavo. Por encima cubrimos con queso rallado. Metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 15 o 20 minutos. Sacamos y para terminar la decoración cortamos unas tiras de pimiento rojo y disponemos a modo de lazo junto con unas hojas de espinacas.

Catering García

info@cateringgarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENU DICIEMBRE 2017



a mesa puesta donde
usted quiera

Catering García



Pedrote, 21 - bajo
09400 ARANDA DE DUERO

Teléfono y fax 947 50 18 38

E-mail: info@cateringgarcia.com
www.cateringgarcia.com

MENÚ

DICIEMBRE 2017

1 DICIEMBRE
 Alubias pintas con chorizo
 Bacalao con tomate(1,3,4)
 Pan blanco (1)
 Fruta
Kcal (472) H (70) L (8) P (45)
 Cena: pechuga de pollo+ensalada+fruta

<p style="text-align: center;"><u>4 DICIEMBRE</u></p> <p>Crema de verduras (2) Pavo al horno con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (292) H (39) L (6) P (32)</u> Cena: palometa a la plancha + calabacín + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>5 DICIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Merluza albardada (1, 3, 4) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (475) H (73) L (9) P (33)</u> Cena: crema de verdura + tortilla francesa + fruta</p>	<p><u>6 DICIEMBRE</u></p> <h2 style="text-align: center;">DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</h2>	<p><u>7 DICIEMBRE</u></p> <h2 style="text-align: center;">DIA NO LECTIVO</h2>	<p><u>8 DICIEMBRE</u></p> <h2 style="text-align: center;">DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</h2>
<p style="text-align: center;"><u>11 DICIEMBRE</u></p> <p>Espirales pomodoro (1) Filete de jamón de cerdo (1,2,7) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (468) H (71) L (12) P (38)</u> Cena: calamares a la plancha + palitos de zanahoria + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>12 DICIEMBRE</u></p> <p>Judías verdes con jamón Nuggets de pollo (1,2,3,7,12) y tomate en ensalada Pan blanco(1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (335) H (45) L (11) P (23)</u> Cena: lenguado a la plancha + ensalada de escarola y granada + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>13 DICIEMBRE</u></p> <p>Patatas en salsa verde (4,5,14) Tortilla francesa (3) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (416) H (73) L (9) P (14)</u> Cena: pavo a la plancha + sopa + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>14 DICIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabaza (2) Albóndigas de ternera (1,2,3,7,12) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (356) H (49) L (6) P (37)</u> Cena: salmón al horno con verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>15 DICIEMBRE</u></p> <p>Lentejas con verduras Merluza en salsa (1, 3, 4) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (398) H (65) L (8) P (40)</u> Cena: tortilla de queso + espárragos blancos + yogur</p>
<p style="text-align: center;"><u>18 DICIEMBRE</u></p> <p>Paella mixta (4,5,14) Hamburguesa de ternera (1,2,3,7,9,12) con calabacín Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (390) H (61) L (5) P (41)</u> Cena: crema de calabacín + dorada asada + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>19 DICIEMBRE</u></p> <p>Coliflor con patata cocida Bacalao al horno (1, 3, 4) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (357) H (51) L (8) P (35)</u> Cena: hummus + picos integrales + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>20 DICIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Lomo de cerdo (1,2) con pisto Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (471) H (76) L (8) P (35)</u> Cena : atún con tomate + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>21 DICIEMBRE</u></p> <p>Crema de verduras (2) Miniempanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,9,12,14) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (392) H (61) L (4) P (42)</u> Cena: judías verdes + mejillones al vapor + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>22 DICIEMBRE</u></p> <p>Sopa de ave (1) Pizza york y queso (1,2) Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (405) H (58) L (13) P (35)</u> Cena: ensalada de tomate, queso fresco y ensalada de tomate + fruta</p>
<p><u>25 DICIEMBRE</u></p> <h1 style="text-align: center;">NAVIDAD</h1>	<p><u>26 DICIEMBRE</u></p> <h1 style="text-align: center;">NAVIDAD</h1>	<p><u>27 DICIEMBRE</u></p> <h1 style="text-align: center;">NAVIDAD</h1>	<p><u>28 DICIEMBRE</u></p> <h1 style="text-align: center;">NAVIDAD</h1>	<p><u>29 DICIEMBRE</u></p> <h1 style="text-align: center;">NAVIDAD</h1>

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS. NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS.5=CRUSTACEOS, 6=CACAHUETES, 7=SOJA, 8=FRUTOS SECOS, 9=APIO, 10=MOSTAZA, 11=SESAMO, 12=SULFITOS, 13=ALTRAMUCES, 14= MOLUSCOS. ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO) NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.