PEQUE 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 180º 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.

Edenia Fernández García
T,S,P Dietética y Nutrición
Facebook: Edenia consulta de peso (me gusta)

MENÚ COLEGIOS DICIEMBRE 2016

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

MENU COLEGIOS DICIEMBRE 2016

			JUEVES 1 Judias verdes Halibut al limón Yogur Pan blanco Cal 589 hdc 69 lip 19 p 33 f 10 col 56 sal1,3 Cena: salteado de verduras con pollo en dados + fruta	**VIERNES 2** Sopa de cocido Muslos de pollo asado Melocoton en almíbar Pan blanco Cal 559,8 hdc 63,1 p15,5 f 9,73 col 64,4 sal 4 lip 8,9 Cena: botones de champiñon rellenos de jamón + lubina+ Yogur
FESTIVO	FESTIVO	**MIERCOLES 7** Macarrones Boloñesa Salchichas de frankfourt Ensalada de lechuga zanahoria y maiz Fruta Pan integral .cal 696 hdc 77 lip24 f 10 col70 sal 2,2 p24 Cena: Ensalada campera + huevos poche con un poco tomate.	FESTIVO	**VIERNES 9** Crema de verduras Cordonblue de pavo con patatas chips Yogur Pan blanco ---------- Cal563 HdC 39,5 P 32,2 F 9,07 Col 7,3 Na 3 Lip 7,11 Cena: pisto de verduras + tortilla de champiñones.
LUNES 12 Lentejas de la abuela Hamburguesa de pollo con tomate y ensalada Fruta Pan blanco Cal 469,8HdC63,1P15,5 F9,7Col64,4sal4,1Lip8,9 Cena: borraja con patata + revuelto de gambas. + fruta	**MARTES 13** Espirales con tomate y queso Merluza rebozada con ensalada Yogur Pan blanco Cal 526 Hdc 60 Lip15 P32 F8 Col69 Sal 2 Cena: musaka de verduras + fruta	**MIERCOLES 14** Sopa de estrellitas Chuleta de cerdo Ensalada tomate y maiz Pan integral Fruta Cal 459,8 HdC 63,1 P15,5 F 9,7Col 64,4 sal 4 Lip 8,2 Cena: ensalada mixta cazon a la anadaluza + yogur	**JUEVES 15** Crema de calabaza y zanahoria Ternera guisada a la jardinera Yogur Pan blanco Cal 630 hdc 58 lip 28 p 29Col 65 f 10 sal 2,3 Cena: pizza de vegetales + ensalada.	**VIERNES 16** Alubias pintas con verduritas de la huerta Platija con limón Ensalada con atun. Fruta Pan blanco Cal 696 hdc 77 lip24 f 10 col70 sal 2,2 p24 Cena: calabacín plancha + Gulas con ajitos + yogur
LUNES 19 Coliflor salteada con beicon Tortilla Francesa Ensalada con tomate y zanahoria Yogur Pan blanco Cal463 HdC 39,5 P 42,2 F 9,07 Col 7,3 Sal 3,3 Lip 7,11 Cena. Trigueros con setas a la plancha + salmon asado	**MAR TES 20** Garbanzos pedrosillanos estofados Tilapia a la andaluza Ensalada Fruta Pan blanco Cal:523,Hdc51,Lip21,col70F5,6,P30, Sal 1,7 Cena: Sopa de verduras Rape vizcaina + yogur	**MIERCOLES 21** Crema de calabaza Filete de lomo en salsa demiglase Ensalada variada Melocotón almíbar Pan integral cal463 hdc 39,5 p 42,2 f 9,0 col 73) sal 3 lip ,11 Cena: Salteado de verduras+ salmon al horno + yogur	**JUEVES 22** Macarrones con tomate y queso Croquetas de pollo Ensalada de tomate Fruta Pan blanco ---------- Cal 479,8 HdC 63,1 P15,5 F 9,7 Col 64,4Sal 4,9 Lip 8,9 Cena: Calabacin plancha + anchoas plancha	¡¡¡¡ **FELIZ NAVIDAD !!!**

CATERING GARCIA A MESA PUESTA Y DONDE USTED QUIERA