















































25	26	27	28	29
Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Magro de cerdo en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Macarrones con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO  	Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 
-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Mandarina	Pera	Manzana	Plátano
Día 25: kcal 478,6895 grasas (g) 15,1272 grasas saturadas (g) 2,4 carbohidratos (g) 53,9984 Día 26: kcal 458,937 grasas (g) 15,911 grasas saturadas (g) 3,1 carbohidratos (g) 63,846 Día 27: kcal 477,468 grasas (g) 16,753 grasas saturadas (g) 3,5039 carbohidratos (g) 53,191 Día 28: kcal 437,44 grasas (g) 15,9279 grasas saturadas (g) 2,4641 carbohidratos (g) 60,14 Día 29: kcal 506,945 grasas (g) 16,2263 grasas saturadas (g) 3,2379 carbohidratos (g) 60,195	azúcares (g) 0,0 proteínas (g) 22,3793 sal (g) 0,6653 azúcares (g) 0,5 proteínas (g) 13,9386 sal (g) 0,9069 azúcares (g) 1,202 proteínas (g) 19,5803 sal (g) 0,7983 azúcares (g) 1,08 proteínas (g) 12,3225 sal (g) 0,8835 azúcares (g) 1,0425 proteínas (g) 20,377 sal (g) 1,0393			
1	2	3	4	5
Caracolas con salsa carbonara [pavo, leche, cebolla, nata, maicena] FORMA DE COCINADO: HERVIDO    	Crema de calabacín [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Lentejas estofadas con pollo, patatas y verduras [pimiento rojo, pimiento verde, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO
Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Churrasquito de pollo a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Salmon (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	Arroz salteado con salsa de tomate y pavo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 
-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Manzana	Plátano	Yogur 	Mandarina
Día 1: kcal 394,818 grasas (g) 7,8869 grasas saturadas (g) 2,5062 carbohidratos (g) 56,179 Día 2: kcal 413,595 grasas (g) 13,1719 grasas saturadas (g) 2,5756 carbohidratos (g) 53,5794 Día 3: kcal 524,215 grasas (g) 25,909 grasas saturadas (g) 4,1067 carbohidratos (g) 45,172 Día 4: kcal 541,837 grasas (g) 503,5 grasas saturadas (g) 5,2813 carbohidratos (g) 64,4736 Día 5: kcal 386,638 grasas (g) 9,3492 grasas saturadas (g) 1,4468 carbohidratos (g) 58,01	azúcares (g) 0,82 proteínas (g) 15,143 sal (g) 0,7146 azúcares (g) 0,72 proteínas (g) 19,4174 sal (g) 0,7791 azúcares (g) 0,54 proteínas (g) 18,5751 sal (g) 0,8535 azúcares (g) 8,619 proteínas (g) 18,48 sal (g) 1,3384 azúcares (g) 1,08 proteínas (g) 8,171 sal (g) 0,8334			

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

8	9	10	11	12
<p>Crema de zanahoria con pavo [patata, cebolla, zanahorias] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> 	<p>Espirales salteadas con pisto de verduras [pimiento verde, berenjena, cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>   	<p>Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Arroz campero [tomate, champiñones, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>     
<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Bacalao (gadus morhua) en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>   	<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Pavo a la plancha al ajillo FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>
<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	<p>Zanahoria y maíz aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
<p>Manzana</p>	<p>Plátano</p>	<p>Mandarina</p>	<p>Yogur </p>	<p>Pera</p>
<p>Día 8: kcal 428,428 grasas (g) 15,7003 grasas saturadas (g) 3,2674 carbohidratos (g) 48,109 azúcares (g) 0</p> <p>Día 9: kcal 369,617 grasas (g) 8,61 grasas saturadas (g) 1,4 carbohidratos (g) 56,216 azúcares (g) 1,0425</p> <p>Día 10: kcal 548,098 grasas (g) 14,0969 grasas saturadas (g) 2,1188 carbohidratos (g) 72,641 azúcares (g) 0,81</p> <p>Día 11: kcal 446,1 grasas (g) 16,876 grasas saturadas (g) 4,7 carbohidratos (g) 51,8466 azúcares (g) 5,377</p> <p>Día 12: kcal 412,425 grasas (g) 9,9613 grasas saturadas (g) 2,0342 carbohidratos (g) 55,275 azúcares (g) 0,54</p>	<p>proteínas (g) 14,5034 sal (g) 1,0555</p> <p>proteínas (g) 15,5461 sal (g) 0,9336</p> <p>proteínas (g) 23,2928 sal (g) 0,9685</p> <p>proteínas (g) 20,9663 sal (g) 1,0969</p> <p>proteínas (g) 16,022 sal (g) 0,7343</p>			
15	16	17	18	19
<p>Crema de calabaza [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [pimiento rojo, pimiento verde, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Arroz tres delicias [guisantes, cebolla, zanahoria, huevo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>  	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>   
<p>Magro de cerdo en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>  	<p>Merluza al horno (merluccius hubbsi) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>  	<p>Estofado de patatas con potón y verduras [tomate, berenjena, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>   	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 
<p>Patatas panaderas al horno [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	-	<p>Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
<p>Manzana</p>	<p>Pera</p>	<p>Plátano</p>	<p>Yogur </p>	<p>Mandarina</p>
<p>Día 15: kcal 453,898 grasas (g) 16,868 grasas saturadas (g) 3,7072 carbohidratos (g) 47,786 azúcares (g) 1,08</p> <p>Día 16: kcal 434,737 grasas (g) 15,1109 grasas saturadas (g) 2,8305 carbohidratos (g) 55,2986 azúcares (g) 3,244</p> <p>Día 17: kcal 527,4045 grasas (g) 15,1072 grasas saturadas (g) 2,5492 carbohidratos (g) 71,3768 azúcares (g) 0,925</p> <p>Día 18: kcal 472,917 grasas (g) 23,8782 grasas saturadas (g) 4,9837 carbohidratos (g) 48,775 azúcares (g) 8,213</p> <p>Día 19: kcal 531,498 grasas (g) 18,9319 grasas saturadas (g) 3,5238 carbohidratos (g) 63,016 azúcares (g) 1,08</p>	<p>proteínas (g) 18,589 sal (g) 1,0258</p> <p>proteínas (g) 18,8878 sal (g) 1,1412</p> <p>proteínas (g) 17,0025 sal (g) 0,7686</p> <p>proteínas (g) 17,6636 sal (g) 1,2242</p> <p>proteínas (g) 17,6615 sal (g) 1,1364</p>			


Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. / Toda la fruta ofrecida es fresca.

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú.

Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.





 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

PROPUESTA DE CENA

Línea Fría ISE (5º período)

25 de Enero al 19 de Febrero de 2021

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

25	26	27	28	29
Coliflor gratinada con queso Pavo en salsa	Pudin de atún y tomate Rollitos de jamón cocido y espárragos blancos	Ensalada mixta Crepe de calabacín y huevo con queso	Huevo a la plancha con tomate frito Salteado de verduras y patatas	Sopa de picadillo con fideos Merluza al ajillo
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
1	2	3	4	5
Ensalada de pollo, tomate, lechuga y queso Tostas de jamón cocido	Ensalada mixta Pimiento relleno de atún	Caldo de pollo Empanada de verduras	Menestra de verduras Crepe de jamón y queso	Guisantes con jamón Calamar a la plancha
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
8	9	10	11	12
Sándwich vegetal Lenguado con ajos tiernos	Consomé con arroz, huevo y picatostes Nuggets de pollo al horno	Crema de coliflor Ternera a la jardinera	Queso fresco con tomate Fajitas integrales de pollo y verduras	Panini de calabacín con jamón y queso Salmón con cebolla
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
15	16	17	18	19
Revuelto de champiñones Macarrones con brócoli	Salteado de verduras Patata asada con atún	Crema de arroz y puerro Hamburguesa de pollo a la plancha	Espaguetis de calabacín con queso Merluza con tomate	Patata asada Lenguado a la plancha
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

	DÓNDE SE ENCUENTRA		DÓNDE SE ENCUENTRA
 ALTRAMUCES	<u>Altramuces y productos a base de altramuces</u> Se encuentra además de en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...	 SÉSAMO	<u>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</u> Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...
 APIO	<u>Apio y productos derivados</u> Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...	 HUEVOS	<u>Huevos y productos a base de huevo</u> Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsa, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo...
 CACAHUETES	<u>Cacahuete y productos a base de cacahuete</u> Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...	 LÁCTEOS	<u>Leche y derivados (incluida la lactosa)</u> Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures...se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados...
 CRUSTÁCEOS	<u>Crustáceos y productos a base de crustáceos</u> Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas... además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...	 MOLUSCOS	<u>Moluscos y productos a base de moluscos</u> Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados...
 SULFITOS	<u>Dióxido de azufre y sulfitos</u> Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza...	 MOSTAZA	<u>Mostaza y productos derivados</u> Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...
 FRUTOS SECOS	<u>Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia</u> Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsa o aceites...	 PESCADO	<u>Pescado y productos a base de pescado</u> Además de en el pescado y derivado, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...
 GLUTEN	<u>Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados</u> Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulfur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...	 SOJA	<u>Soja y productos a base de soja</u> Además de en las semillas (habas), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...

MÉTODOS DE ELABORACIÓN:

- *Salteado: Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.
- *Horneado: Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.
- *Guisado: Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.
- *Hervido: Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).
- *Estofado: Cocinar carne u otro alimento previamente rehogados, a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino, caldo u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.
- *Plancha: técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal reciben el calor y se van cocinando.
- *Cocción: Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja (2022-2023).

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavar las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....

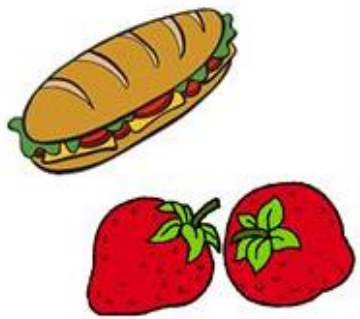


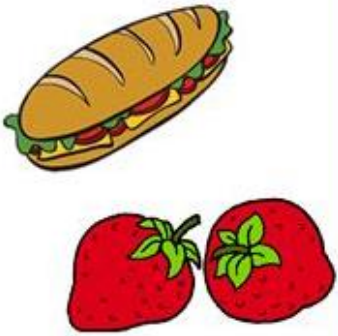
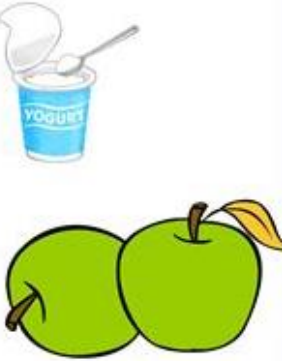


	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS
INFORMACIÓN NUTRICIONAL TODAS LAS EDADES	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO (g)			PROTEÍNAS (g)			GRASAS (g)			SAL (g)	
3-6 AÑOS	575	610	74	86	50-58%	17,8	22,2	12-15%	19,8	23	30-35%	5	5
7-12 AÑOS	650	704	84,6	98,2		20,3	25,4		22,6	26,3		5	5
13-15 AÑOS	777	950	108	125,2		25,9	32,4		28,8	33,6		5	5
16-18 AÑOS	829	1103	120,7	140,1		29	36,2		32,2	37,6		5	5

* La fr

OLÓGICA.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Fruta del tiempo</p> 	<p>Fruta del tiempo + Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones)</p> 	<p>Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones) + Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...)</p> 	<p>Fruta del tiempo + Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...)</p> 	<p>Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones) + Fruta del tiempo</p> 

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

LA RECETA DEL MES: FLAN DE HUEVO CASERO


Ingredientes para 6 raciones

500 ml de leche entera
4 huevos grandes
100g azúcar
1 vaina de vainilla

Para el caramelo
150 g de azúcar
1 cucharadita de agua



1. Lo primero será preparar el caramelo. Para ello colocamos en una cazuela el azúcar con el agua y llevamos a fuego medio, hasta que el azúcar se derrita completamente y el caramelo adquiera un bonito color dorado. Hay que estar muy atentos a que no se queme, porque adquiere un sabor amargo. Mientras se hace el caramelo preparamos las flaneras, pueden ser moldes individuales o un molde grande.
2. Cuando el caramelo está listo, apagamos el fuego e inmediatamente colocamos unas cucharadas en cada flanera (o todo en la flanera grande), moviendo el molde para que el caramelo se distribuya en el fondo. Reservamos.
3. En un cazo colocamos la leche. Con un cuchillo abrimos la vaina de vainilla a lo largo, sacamos las semillas y añadimos todo, vaina y semillas, a la leche. Calentamos sobre el fuego hasta que esté a punto de hervir, retiramos del fuego y dejamos templar.
4. Encendemos el horno a 180°C, calor arriba y abajo (estático). Ponemos los huevos y el azúcar en un cuenco y batimos ligeramente hasta que se integren. Colamos la leche (ya estará templada) y la añadimos al cuenco, batiendo para que se mezclen.
5. Vertemos esta mezcla en las flaneras. Llenamos una fuente apta para el horno con dos dedos de agua y dentro ponemos las flaneras pequeñas o la flanera grande.
6. Cubrimos con papel de plata cada flanera para que no entre agua. Cocinamos los flanes durante 50 minutos aproximadamente. Recordad que el tiempo es orientativo, os dejamos consejos más adelante.
7. Retiramos del horno, sacamos las flaneras del agua y dejamos enfriar. Una vez que los flanes están fríos, los metemos en el frigorífico por lo menos por 4 horas antes de consumirlos.
8. Para desmoldar, pasamos un cuchillo por todo el borde y desmoldamos sobre un plato. Podemos acompañar con caramelo líquido, nata montada, dulce de leche, leche condensada o lo que prefiráis.



Los postres caseros
siempre serán más
sanos y además son más
divertidos de hacer.
¡Ponte manos a la masa!

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECO.

<https://www.pequerecetas.com/receta/flan-de-huevo/>

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ecológica.
N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648