

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.90gr, 458.25 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.88%, G: 34.84%, HC: 50.28%, Az: 18.89gr Sal: 3.28gr, AGS: 2.26gr, 512.98 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.21%, G: 26.23%, HC: 61.56%, Az: 19.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.87gr, 441.65 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 15.06%, G: 27.32%, HC: 57.62%, Az: 29.76gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.12gr, 478.38 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.71%, G: 33.09%, HC: 52.21%, Az: 15.35gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.96gr, 446.97 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.15%, G: 31.62%, HC: 50.23%, Az: 16.60gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.07gr, 377.32 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tortilla de patatas con calabacín ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 9.03%, G: 29.27%, HC: 61.71%, Az: 16.88gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.50gr, 521.31 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 21.48%, G: 29.30%, HC: 49.22%, Az: 19.77gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.90gr, 434.31 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: plátano - Pan integral - Pan ecológico <p>P: 12.80%, G: 21.19%, HC: 66.01%, Az: 29.06gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.49gr, 458.01 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.94%, G: 18.41%, HC: 63.65%, Az: 20.07gr Sal: 0.81gr, AGS: 1.30gr, 454.25 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.64%, G: 33.99%, HC: 53.37%, Az: 16.13gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.07gr, 448.56 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 9.76%, G: 43.01%, HC: 47.23%, Az: 26.13gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.50gr, 441.29 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta: plátano - Pan integral - Pan ecológico <p>P: 15.97%, G: 21.26%, HC: 62.77%, Az: 28.08gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.05gr, 589.28 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.28%, G: 26.90%, HC: 56.83%, Az: 17.57gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.61gr, 578.40 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.

Menú Enero 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<p style="text-align: center;">10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. -</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo troceada con verduras salteadas. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Minipizzas de berenjena con verduras gratinadas. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes. Pinchitos de pollo salteados. -</p>
<p style="text-align: center;">17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patatas, jamón y champiñones. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con jamón y huevo. Rosada al horno con limón. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con gambas y tomates cherry. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. Fruta fresca. -</p>
<p style="text-align: center;">24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Salmón a la plancha acompañado con espinacas rehogadas. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atún a la natural. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras. Fruta fresca. -</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Alcachofas con taquitos de jamón. Rosada frita. Fruta fresca. -</p>
<p style="text-align: center;">31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de calabacín con gambas. Fruta fresca. -</p>	1	2	3	4

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.