

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de patatas con calabacín - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maiz, tomate y zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: fresas - Pan ecológico <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>	
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y aceitunas verdes - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Huevo duro - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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.

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

Menú Mayo 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Arroz blanco salteado con zanahoria, guisantes y gambas y lenguado al vapor. Fruta fresca.-	4 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Ensalada completa. Boquerones fritos. Fruta fresca.-	5 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: crema de puerros y brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca.-	6 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales. - Recomendación cena: Alcachofas con taquitos de jamón y cinta de lomo con patatas al horno. Fruta fresca.-
9 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: fajitas de pavo con pimientos de colores. Fruta fresca.-	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: verduras a la parrilla, empanadillas de atún caseras. Fruta fresca.-	11 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. Fruta fresca.-	13 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y mozzarella fresca. Brochetas de rape con verduras. Fruta fresca.-
16 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Tortilla de espinacas con gamba. Fruta fresca.-	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Calabacín relleno con atún y tomate gr atinado con mozzarella fresca. Fruta fresca.-	18 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Pollo asado con menestra de verduras y patatas. Fruta fresca.-	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Espinacas con huevo y croquetas caseras del cocido. Fruta fresca. -	20 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.- Recomendación cena: Pisto de calabacín, zanahoria, cebolla y salsa de tomate acompañado con filete de ternera. Fruta fresca. -
23 Recomendación cena: picadillo de tomate y tortilla de queso. Fruta fresca-	24 Recomendación cena: Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca-	25 Recomendación cena: Brócoli con taquitos de jamón y brochetas de gambas y cherrys. Fruta fresca-	26 Recomendación cena: Hamburguesa de ternera con verduras y patatas cocidas. Fruta fresca-	27 Recomendación cena: Minipizzas de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido.. Fruta fresca-
30 Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne de cerdo y verduras. Fruta fresca.-	31 Recomendación cena: Pollo asado con puré de patatas y zanahoria. Fruta fresca-	1	2	3

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.