

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 17.73%, G: 22.90%, HC: 59.37%, Az: 26.26gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.38gr, 653.46 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.46%, G: 27.37%, HC: 58.18%, Az: 19.82gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.04gr, 639.08 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.33%, G: 27.74%, HC: 58.93%, Az: 20.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.91gr, 461.37 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 17.54%, G: 40.14%, HC: 42.32%, Az: 15.11gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.34gr, 385.64 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 10.48%, G: 31.53%, HC: 57.99%, Az: 17.09gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.08gr, 470.66 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Arroz hervido - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.85%, G: 29.72%, HC: 56.43%, Az: 18.35gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.57gr, 531.91 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.06%, G: 33.76%, HC: 53.18%, Az: 18.48gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.98gr, 472.46 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.40%, G: 30.33%, HC: 55.27%, Az: 17.78gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.39gr, 481.84 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 16.27%, G: 32.29%, HC: 51.44%, Az: 19.20gr Sal: 2.33gr, AGS: 2.09gr, 510.52 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.31%, G: 34.44%, HC: 52.25%, Az: 21.64gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 542.22 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 20.20%, G: 30.95%, HC: 48.85%, Az: 19.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.93gr, 401.08 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.86%, G: 32.78%, HC: 54.35%, Az: 29.35gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.23gr, 513.50 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico <p>P: 15.57%, G: 25.30%, HC: 59.13%, Az: 16.17gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.09gr, 527.62 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.00%, G: 19.39%, HC: 66.62%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.34gr, 401.74 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.64%, G: 31.24%, HC: 56.12%, Az: 18.66gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.67gr, 517.75 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Caldereta de merluza - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.29%, G: 32.38%, HC: 54.33%, Az: 17.87gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.16gr, 448.14 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 16.24%, G: 36.77%, HC: 46.99%, Az: 19.05gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.35gr, 592.89 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento verde, aceitunas y maíz - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Yogurt natural - Pan ecológico <p>P: 10.68%, G: 25.66%, HC: 63.67%, Az: 19.17gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.70gr, 551.66 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 19.49%, G: 27.49%, HC: 53.02%, Az: 15.96gr Sal: 1.53gr, AGS: 1.77gr, 442.83 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.46%, G: 24.45%, HC: 57.09%, Az: 17.21gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.24gr, 606.66 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.71%, G: 19.59%, HC: 63.70%, Az: 28.74gr Sal: 2.26gr, AGS: 1.89gr, 662.01 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 Kcal</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.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate cherry, guacate y queso mozzarella. Pescadito frito. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Rollitos de pollo con espinacas y queso. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, pepino, zanahoria rallada y gambas. Tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Rollitos de calabacín con jamón serrano y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con setas y sardinas a la plancha/horno. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con tomate. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

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.