

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 13.93gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.32gr, 476.33 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 28.62gr Sal: 4.04gr, AGS: 2.22gr, 476.43 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 18.47gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.58gr, 425.89 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 21.19gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 556.88 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 14.63gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.41gr, 497.79 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 19.42gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.32gr, 416.26 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 19.00gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.03gr, 507.77 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli al vapor gratinado con queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 27.21gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.52gr, 501.68 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 21.59gr Sal: 1.83gr, AGS: 2.41gr, 469.79 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 19.54gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.16gr, 487.55 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 28.05gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.67gr, 443.41 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 13.25gr Sal: 1.69gr, AGS: 3.21gr, 437.52 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 30.07gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.47gr, 493.32 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 21.52gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.05gr, 498.93 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 16.43gr Sal: 2.33gr, AGS: 2.40gr, 524.26 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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)

# Menú Febrero 2025

## Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry y liñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con champiñones acompañado de brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

**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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 21.28gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.11gr, 640.40 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 42.93gr Sal: 6.06gr, AGS: 3.33gr, 714.65 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 26.44gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.02gr, 587.79 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 31.86gr Sal: 2.25gr, AGS: 5.11gr, 855.79 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 20.66gr Sal: 1.72gr, AGS: 3.27gr, 715.53 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 29.13gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.48gr, 624.39 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 26.55gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.24gr, 610.61 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli al vapor gratinado con queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 38.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 5.10gr, 626.98 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 31.49gr Sal: 2.62gr, AGS: 3.11gr, 677.83 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 27.84gr Sal: 2.03gr, AGS: 5.39gr, 677.33 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 41.99gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.47gr, 658.16 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 21.58gr Sal: 2.16gr, AGS: 3.70gr, 603.32 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 42.90gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.92gr, 664.88 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 32.80gr Sal: 2.19gr, AGS: 7.09gr, 788.49 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 24.64gr Sal: 3.40gr, AGS: 3.54gr, 777.19 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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)

# Menú Febrero 2025

## Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry y liñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con champiñones acompañado de brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

**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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 25.52gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.36gr, 890.48 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 57.24gr Sal: 8.06gr, AGS: 4.44gr, 952.86 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 36.10gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.60gr, 818.09 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 40.86gr Sal: 2.60gr, AGS: 6.33gr, 1037.28 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 23.05gr Sal: 2.20gr, AGS: 4.37gr, 850.55 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 36.87gr Sal: 2.32gr, AGS: 4.28gr, 779.42 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 36.23gr Sal: 2.67gr, AGS: 7.11gr, 862.81 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli al vapor gratinado con queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 52.75gr Sal: 2.07gr, AGS: 7.95gr, 925.21 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 36.61gr Sal: 3.66gr, AGS: 4.62gr, 889.50 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 38.11gr Sal: 2.91gr, AGS: 7.76gr, 939.46 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 56.19gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.38gr, 893.78 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 25.20gr Sal: 3.31gr, AGS: 6.19gr, 852.62 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 57.03gr Sal: 3.07gr, AGS: 5.77gr, 855.21 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 43.94gr Sal: 3.10gr, AGS: 8.23gr, 1078.46 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 31.92gr Sal: 4.55gr, AGS: 4.45gr, 938.25 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry y liñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con champiñones acompañado de brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

**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.