

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.48%, G: 38.20%, HC: 47.32%, Az: 13.90gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.31gr, 474.23 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 20.65gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.13gr, 429.33 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 17.47gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 544.88 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Zanahoria hervida - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.32%, HC: 56.33%, Az: 17.95gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 504.19 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 34.61%, HC: 47.04%, Az: 12.47gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.32gr, 429.32 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.91%, G: 33.30%, HC: 49.79%, Az: 12.78gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.37gr, 503.34 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.16%, HC: 54.10%, Az: 26.90gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.52gr, 508.94 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.42%, G: 34.30%, HC: 52.28%, Az: 15.13gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.03gr, 488.46 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Laiticos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.66%, G: 34.54%, HC: 52.80%, Az: 16.26gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.80gr, 457.69 Kcal</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 28.50gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.30gr, 462.00 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.31%, G: 37.81%, HC: 44.88%, Az: 13.87gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.78gr, 473.23 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 30.07gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.47gr, 493.32 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 13.64gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.74gr, 523.78 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 13.55%, G: 32.10%, HC: 54.35%, Az: 7.96gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.05gr, 471.75 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 29.07gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 446.29 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 18.42gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.74gr, 482.19 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 15.19gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.28gr, 516.91 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 13.31gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 494.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 19.42%, G: 28.30%, HC: 52.28%, Az: 14.45gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.88gr, 407.45 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.

Cátering 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: Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pavo al horno con queso mozzarella verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. Fruta fresca.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahorias, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos verdes salteados. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco de acompañamiento. Fruta fresca.</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salsa de champiñones y puré de patata. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón cocido y tomate aliñado. Fruta fresca.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.</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.