

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Magro de cerdo en salsa con champiñones</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.37%, G: 31.16%, HC: 53.47%, Az: 43.27gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.93gr, 666.97 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.01%, G: 36.26%, HC: 49.73%, Az: 22.67gr Sal: 2.09gr, AGS: 6.60gr, 679.93 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 31.08%, HC: 55.53%, Az: 42.35gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.67gr, 810.21 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.65%, G: 32.94%, HC: 52.41%, Az: 20.28gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.99gr, 757.43 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.54%, G: 34.08%, HC: 48.38%, Az: 27.20gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.73gr, 639.05 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Gallo al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.99%, G: 37.85%, HC: 45.16%, Az: 25.76gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.31gr, 577.40 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 27.48%, HC: 58.21%, Az: 30.89gr Sal: 2.59gr, AGS: 3.09gr, 614.84 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>- Bacalao guisado con salsa de tomate</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 22.25%, HC: 60.99%, Az: 26.81gr Sal: 2.63gr, AGS: 1.88gr, 583.56 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>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.21%, G: 31.59%, HC: 53.20%, Az: 25.79gr Sal: 2.79gr, AGS: 7.04gr, 720.00 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.91%, G: 30.22%, HC: 54.87%, Az: 24.11gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.14gr, 630.00 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.78%, G: 14.50%, HC: 64.72%, Az: 45.50gr Sal: 1.49gr, AGS: 1.63gr, 661.83 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.63%, G: 31.68%, HC: 55.69%, Az: 26.60gr Sal: 1.75gr, AGS: 4.74gr, 634.52 Kcal</p>	<p><b>19</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, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.17%, G: 34.33%, HC: 52.50%, Az: 43.04gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.71gr, 876.95 Kcal</p>	<p><b>20</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 gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.99%, G: 37.33%, HC: 44.68%, Az: 25.90gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.61gr, 623.16 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.29%, G: 29.29%, HC: 55.42%, Az: 25.67gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.73gr, 630.44 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 39.61gr Sal: 2.92gr, AGS: 3.47gr, 635.38 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 31.65%, HC: 54.76%, Az: 27.72gr Sal: 2.03gr, AGS: 5.35gr, 684.76 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.24%, G: 21.68%, HC: 56.08%, Az: 23.52gr Sal: 2.64gr, AGS: 2.31gr, 521.30 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.17%, G: 37.43%, HC: 46.41%, Az: 19.33gr Sal: 1.68gr, AGS: 5.99gr, 710.90 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.16%, G: 32.02%, HC: 53.82%, Az: 28.22gr Sal: 2.59gr, AGS: 3.28gr, 685.82 Kcal</p>
<p><b>31</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: 14.48%, G: 38.20%, HC: 47.32%, Az: 21.25gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.10gr, 638.30 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 30.98gr Sal: 6.07gr, AGS: 3.19gr, 644.00 Kcal</p>	<p><b>2</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 40.01gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.23gr, 657.99 Kcal</p>	<p><b>3</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:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 26.18gr Sal: 2.25gr, AGS: 5.10gr, 837.34 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove y pimiento v1</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.91%, G: 31.83%, HC: 53.26%, Az: 24.64gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.37gr, 742.74 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><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con tomates cherry y requesón. 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> Muslitos de pollo al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con queso fresco y nueces. Hamburguesa casera de merluza. 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> Fajita integral rellena de pollo con pimiento de colores a la plancha. 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> Crema de verduras con picatostes, lubina a la plancha. 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> Guisantes salteados con pollo y zanahoria. 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 estrellitas. Tortilla francesa con jamón cocido. 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> Huevos revueltos con espinacas y queso mozzarella. 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> Ensalada de aguacate y queso fresco. Filetes de pollo a la plancha. 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> Coliflor gratinada. Merluza a la plancha. 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> Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. 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> Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. 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> Solomillo de pavo con champiñones. 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> Dorada al horno con verduras asadas. 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> Cinta de lomo de cerdo con verduras. Fruta fresca.</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín al horno relleno con tomate, pollo y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al vapor calabacín y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini brochetas de pollo con verduras al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bacalao con salsa de tomate y berenjena al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas al horno con huevo a la plancha. Fruta fresca.</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo al horno con queso mozzarella verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con tomates cherry y requesón. Fruta fresca.</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con verduras. Fruta fresca. -</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con queso fresco y nueces. Hamburguesa casera de merluza. Fruta fresca.</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral rellena de pollo con pimiento de colores a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes, lubina a la plancha. 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> Guisantes salteados con pollo y zanahoria. 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 estremitas. Tortilla francesa con jamón cocido. 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> Huevos revueltos con espinacas y queso mozzarella. 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> Ensalada de aguacate y queso fresco. Filetes de pollo a la plancha. 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> Coliflor gratinada. Merluza a la plancha. 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> Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. 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> Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. 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> Solomillo de pavo con champiñones. 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> Dorada al horno con verduras asadas. 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> Cinta de lomo de cerdo con verduras. Fruta fresca.</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín al horno relleno con tomate, pollo y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al vapor calabacín y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini brochetas de pollo con verduras al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bacalao con salsa de tomate y berenjena al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas al horno con huevo a la plancha. Fruta fresca.</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca. -</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo al horno con queso mozzarella y verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. Fruta fresca.</p>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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 calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Magro de cerdo en salsa con champiñones</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.37%, G: 31.16%, HC: 53.47%, Az: 28.87gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.65gr, 448.86 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.01%, G: 36.26%, HC: 49.73%, Az: 20.22gr Sal: 1.62gr, AGS: 5.77gr, 522.36 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 31.08%, HC: 55.53%, Az: 28.23gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.72gr, 540.94 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.65%, G: 32.94%, HC: 52.41%, Az: 13.54gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.65gr, 491.61 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.54%, G: 34.08%, HC: 48.38%, Az: 19.20gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.23gr, 471.50 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Gallo al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.99%, G: 37.85%, HC: 45.16%, Az: 17.24gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.21gr, 385.24 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 27.48%, HC: 58.21%, Az: 22.58gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.71gr, 466.68 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>- Bacalao guisado con salsa de tomate</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 22.25%, HC: 60.99%, Az: 19.47gr Sal: 1.92gr, AGS: 1.48gr, 444.10 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>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.21%, G: 31.59%, HC: 53.20%, Az: 15.85gr Sal: 1.91gr, AGS: 4.36gr, 476.82 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.91%, G: 30.22%, HC: 54.87%, Az: 17.21gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.70gr, 495.21 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.78%, G: 14.50%, HC: 64.72%, Az: 30.39gr Sal: 1.01gr, AGS: 1.11gr, 445.86 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.83%, G: 31.68%, HC: 55.69%, Az: 18.65gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.69gr, 454.09 Kcal</p>	<p><b>19</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, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.17%, G: 34.33%, HC: 52.50%, Az: 29.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.38gr, 604.55 Kcal</p>	<p><b>20</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 gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.99%, G: 37.33%, HC: 44.68%, Az: 17.31gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.42gr, 406.31 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.29%, G: 29.29%, HC: 55.42%, Az: 17.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.19gr, 497.07 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 31.65%, HC: 54.76%, Az: 19.42gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.18gr, 495.58 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.24%, G: 21.68%, HC: 56.08%, Az: 16.58gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.07gr, 377.32 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.17%, G: 37.43%, HC: 46.41%, Az: 12.11gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.81gr, 518.61 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.16%, G: 32.02%, HC: 53.82%, Az: 19.29gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.75gr, 484.58 Kcal</p>
<p><b>31</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: 14.48%, G: 38.20%, HC: 47.32%, Az: 13.90gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.31gr, 474.23 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 20.65gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.13gr, 429.33 Kcal</p>	<p><b>2</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.89 Kcal</p>	<p><b>3</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: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 39.59%, HC: 46.12%, Az: 17.47gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 544.88 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.91%, G: 31.83%, HC: 53.26%, Az: 17.69gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.56gr, 523.49 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.**