

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 13.13gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.09gr, 458.51 Kcal</p> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Omelet - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 25.39gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.22gr, 421.24 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pollo al horno especiado - Arroz hervido v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 10.96gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.81gr, 458.76 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 15.66gr Sal: 1.49gr, AGS: 1.99gr, 452.74 Kcal</p> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 18.35gr Sal: 2.45gr, AGS: 3.14gr, 525.46 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 28.01gr Sal: 4.06gr, AGS: 2.36gr, 479.58 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico <p>P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 9.31gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.95 Kcal</p> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - 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: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 27.72gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.20gr, 426.11 Kcal</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Espirales con tomate y atún v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 16.46gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.72gr, 439.56 Kcal</p> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 12.50gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 453.78 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 10.39gr Sal: 0.96gr, AGS: 5.04gr, 480.36 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 15.39gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 516.61 Kcal</p> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco - Pizza jamon y queso ct - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 15.03gr Sal: 0.84gr, AGS: 5.21gr, 380.56 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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.

Menú Junio 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p> | <p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</p> | <p>4</p> <p>Recomendación merienda: Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p> | <p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-</p> | <p>6</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca.-</p> |
| <p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate. Tortilla de queso. Fruta fresca.-</p> | <p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.-</p> | <p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p> | <p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca.-</p> | <p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca.-</p> |
| <p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p> | <p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pollo con verduras al curry. Fruta fresca.-</p> | <p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca.-</p> | <p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca.-</p> | <p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pollo salteado con verduras. Fruta fresca.-</p> |
| <p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -</p> | <p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 39.61gr Sal: 1.89gr, AGS: 3.47gr, 660.86 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 20.52gr Sal: 2.08gr, AGS: 5.29gr, 643.89 Kcal</p> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Omelet - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 37.17gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.52gr, 557.96 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pollo al horno especiado - Arroz hervido v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 17.27gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.32gr, 606.47 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 25.49gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.97gr, 684.64 Kcal</p> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 41.19gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.37gr, 701.12 Kcal</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.32gr Sal: 1.51gr, AGS: 6.51gr, 697.31 Kcal</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 25.94gr Sal: 3.27gr, AGS: 3.82gr, 711.44 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 41.49gr Sal: 5.99gr, AGS: 3.07gr, 700.38 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico <p>P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 11.35gr Sal: 1.92gr, AGS: 4.06gr, 641.17 Kcal</p> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - 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: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 41.58gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.30gr, 639.17 Kcal</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Espirales con tomate y atún v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 24.17gr Sal: 2.58gr, AGS: 3.11gr, 584.83 Kcal</p> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 19.98gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.11gr, 616.88 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 18.34gr Sal: 1.52gr, AGS: 6.02gr, 688.47 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 26.72gr Sal: 2.04gr, AGS: 7.82gr, 807.67 Kcal</p> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco - Pizza jamon y queso ct - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 20.58gr Sal: 0.95gr, AGS: 6.59gr, 514.38 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 24.38gr Sal: 1.88gr, AGS: 5.31gr, 819.18 Kcal</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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 Junio 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. -</p> | <p>4</p> <p>Recomendación merienda: Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. -</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. -</p> | <p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. -</p> | <p>6</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. -</p> |
| <p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate. Tortilla de queso. Fruta fresca. -</p> | <p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. -</p> | <p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca. -</p> | <p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca. -</p> | <p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca. -</p> |
| <p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pollo con verduras al curry. Fruta fresca. -</p> | <p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca. -</p> | <p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca. -</p> | <p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pollo salteado con verduras. Fruta fresca. -</p> |
| <p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -</p> | <p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 52.82gr Sal: 2.67gr, AGS: 4.82gr, 905.81 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 24.49gr Sal: 2.97gr, AGS: 7.61gr, 877.83 Kcal</p> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Omelet - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 50.78gr Sal: 2.87gr, AGS: 6.44gr, 842.48 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pollo al horno especiado - Arroz hervido v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 20.17gr Sal: 2.86gr, AGS: 6.57gr, 838.73 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 31.09gr Sal: 3.17gr, AGS: 4.07gr, 940.82 Kcal</p> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 53.01gr Sal: 1.88gr, AGS: 5.54gr, 886.68 Kcal</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 20.92gr Sal: 2.20gr, AGS: 8.63gr, 952.73 Kcal</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 36.55gr Sal: 4.86gr, AGS: 6.19gr, 1042.55 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 58.10gr Sal: 7.77gr, AGS: 4.71gr, 987.01 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico <p>P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 16.87gr Sal: 2.85gr, AGS: 6.17gr, 959.74 Kcal</p> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - 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: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 55.44gr Sal: 2.16gr, AGS: 4.40gr, 852.22 Kcal</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Espirales con tomate y atún v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 28.52gr Sal: 3.37gr, AGS: 4.48gr, 737.67 Kcal</p> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 23.83gr Sal: 3.61gr, AGS: 6.98gr, 885.60 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 19.21gr Sal: 1.93gr, AGS: 8.16gr, 814.73 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 28.10gr Sal: 2.15gr, AGS: 8.59gr, 911.64 Kcal</p> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco - Pizza jamon y queso ct - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 28.76gr Sal: 1.48gr, AGS: 9.61gr, 723.86 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta fresca - Pan blanco ecológico <p>P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 32.50gr Sal: 2.51gr, AGS: 7.08gr, 1092.24 Kcal</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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 Junio 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|--|--|
| <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. -</p> | <p>Recomendación merienda: Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. -</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. -</p> | <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. -</p> | <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. -</p> |
| <p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate. Tortilla de queso. Fruta fresca. -</p> | <p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. -</p> | <p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca. -</p> | <p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca. -</p> | <p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca. -</p> |
| <p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pollo con verduras al curry. Fruta fresca. -</p> | <p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca. -</p> | <p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca. -</p> | <p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pollo salteado con verduras. Fruta fresca. -</p> |
| <p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -</p> | <p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. -</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> |
| <p>30</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</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.