

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</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 gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 26.48gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.38gr, 451.36 Kcal</p>	<p><b>2</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>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.13%, G: 33.10%, HC: 52.77%, Az: 14.38gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.18gr, 473.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 14.68gr Sal: 2.38gr, AGS: 2.38gr, 451.48 Kcal</p>	<p><b>4</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>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.22%, G: 37.64%, HC: 46.14%, Az: 11.39gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.80gr, 515.49 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>- Omelet</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.96%, G: 30.94%, HC: 48.10%, Az: 12.19gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.80gr, 389.25 Kcal</p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 12.38gr Sal: 4.00gr, AGS: 2.67gr, 413.42 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1</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, 472.69 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 14.26gr Sal: 2.37gr, AGS: 4.01gr, 512.31 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>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.33%, G: 28.92%, HC: 53.74%, Az: 14.53gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.23gr, 485.61 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 27.82gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 453.20 Kcal</p>	<p><b>16</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>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 15.38gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.28gr, 442.57 Kcal</p>	<p><b>17</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>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 13.65gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.78gr, 494.10 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pollo guisado con especias</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.60%, G: 29.34%, HC: 56.06%, Az: 12.24gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.15gr, 452.41 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.22%, G: 24.42%, HC: 58.35%, Az: 28.46gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.98gr, 481.38 Kcal</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</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.

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

# Menú Diciembre 2025

## Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con champiñones y jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de patatas, berenjena y atún. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Churrasquito de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca. .</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con tomate. Revuelto de huevo, champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con zanahorias y patata asada. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con fideos. Atún a la plancha con judías verdes. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y aguacate. Tortilla francesa con espinacas. Fruta fresca. .</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas con verduras, carne picada de pollo y tomate natural. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillitos de pavo a la plancha con guisantes salteados y champiñones. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bacalao al horno con tomate natural y verduras asadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro. Fruta fresca. .</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Merluza a la plancha con batata asada. Fruta fresca. .</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</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>1</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 gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 39.68gr Sal: 1.88gr, AGS: 3.45gr, 660.15 Kcal</p>	<p><b>2</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>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.13%, G: 33.10%, HC: 52.77%, Az: 22.96gr Sal: 2.02gr, AGS: 5.35gr, 663.89 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 22.65gr Sal: 3.18gr, AGS: 3.04gr, 633.75 Kcal</p>	<p><b>4</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>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.22%, G: 37.64%, HC: 46.14%, Az: 18.05gr Sal: 2.26gr, AGS: 5.97gr, 705.34 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>- Omelet</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.96%, G: 30.94%, HC: 48.10%, Az: 20.72gr Sal: 2.18gr, AGS: 2.92gr, 554.88 Kcal</p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 21.37gr Sal: 6.00gr, AGS: 4.00gr, 632.38 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1</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>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 23.06gr Sal: 3.42gr, AGS: 5.51gr, 752.74 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>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.33%, G: 28.92%, HC: 53.74%, Az: 22.27gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.02gr, 662.30 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 41.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.27gr, 661.83 Kcal</p>	<p><b>16</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>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 21.69gr Sal: 1.77gr, AGS: 5.64gr, 617.39 Kcal</p>	<p><b>17</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>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 22.77gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.18gr, 751.27 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pollo guisado con especias</li> <li>- Tortilla de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.60%, G: 29.34%, HC: 56.06%, Az: 20.13gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.96gr, 687.96 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.22%, G: 24.42%, HC: 58.35%, Az: 42.16gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.50gr, 675.20 Kcal</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / 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 Diciembre 2025

## Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con champiñones y jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de patatas, berenjena y atún. 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> Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. 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> Churrasquito de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca. .</p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con tomate. Revuelto de huevo, champiñones y queso mozzarella. 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> Lubina al horno con zanahorias y patata asada. Fruta fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con fideos. Atún a la plancha con judías verdes. 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> Ensalada de lechuga y aguacate. Tortilla francesa con espinacas. Fruta fresca. .</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas con verduras, carne picada de pollo y tomate natural. Fruta fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillitos de pavo a la plancha con guisantes salteados y champiñones. 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> Bacalao al horno con tomate natural y verduras asadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro. 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> Crema de verduras. Merluza a la plancha con batata asada. Fruta fresca. .</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></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.