

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

 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 Enero 2026

## Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral con pollo salteado con pimientos de colores y aguacate. Fruta fresca.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa con espinacas y queso feta. Fruta fresca.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con pavo a la plancha, requesón y tomates cherry. Fruta fresca.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de merluza con zanahoria con batata y coliflor al vapor. Fruta fresca.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca.</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de paco con alto porcentaje de carne.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de huevo con guisantes y zanahorias con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con aove y perejil con calabaza y batata asada. Fruta fresca.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con verduras y pollo. Fruta fresca.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo a la plancha con champiñones y patata cocida. Fruta fresca.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rodajas de calabacín a la plancha con tomate natural, atún y mozzarella. Fruta fresca.</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brocheta de cherrys con bolitas de mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Merluza a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con pavo y queso. Fruta fresca.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga con dados de pollo y salsa de yogur casera. Fruta fresca.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rebanada de pan integral con rodajas de tomate y atún al natural. 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.