

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Menestra de zanahoria, coliflor y brocoli hervida v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.93%, G: 29.41%, HC: 53.65%, Az: 28.71gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.12gr, 492.16 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno v.1 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 10.49%, G: 40.82%, HC: 48.69%, Az: 19.60gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.79gr, 503.72 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.30%, G: 24.69%, HC: 61.00%, Az: 19.71gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.14gr, 534.07 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 11.80%, G: 22.08%, HC: 66.12%, Az: 16.28gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.25gr, 361.63 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.82%, G: 26.05%, HC: 61.13%, Az: 27.27gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.93gr, 604.25 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 19.63%, G: 32.73%, HC: 47.64%, Az: 11.58gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.00gr, 406.82 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.88%, G: 26.04%, HC: 59.08%, Az: 28.57gr Sal: 2.00gr, AGS: 2.00gr, 483.09 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 10.89%, G: 41.69%, HC: 47.42%, Az: 17.38gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.89gr, 524.60 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.64%, G: 22.52%, HC: 59.83%, Az: 17.90gr Sal: 1.69gr, AGS: 1.75gr, 516.64 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 16.06%, G: 29.51%, HC: 54.43%, Az: 15.43gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.72gr, 571.89 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 11.89%, G: 33.06%, HC: 55.05%, Az: 19.85gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.07gr, 460.56 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 9.31%, G: 37.01%, HC: 53.69%, Az: 32.02gr Sal: 1.58gr, AGS: 3.36gr, 453.83 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Salmón al limón al horno - Judías verdes salteadas v.1 - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 20.73%, G: 40.17%, HC: 39.10%, Az: 9.98gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.69gr, 423.30 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.26%, G: 36.51%, HC: 50.22%, Az: 21.39gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.92gr, 500.03 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de champiñones y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 20.00%, G: 30.31%, HC: 49.69%, Az: 18.42gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.09gr, 440.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro - Macarrones a la carbonara con bacon, nata y cebolla - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 9.71%, G: 34.04%, HC: 56.25%, Az: 18.48gr Sal: 0.86gr, AGS: 5.02gr, 459.79 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: sandía - Pan integral <p>P: 15.72%, G: 42.49%, HC: 41.79%, Az: 10.74gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.72gr, 451.37 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pizza jamon y queso - Postre <p>P: 20.83%, G: 53.37%, HC: 25.80%, Az: 2.93gr Sal: 0.47gr, AGS: 2.89gr, 181.47 Kcal</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</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 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne de cerdo y verduras. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo asado con puré de patatas y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de carne picada de pollo. Fruta.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras, Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: ensalada de canónigos, tomate, cebolla y aguacate. Trucha en papillote. Fruta.</p>
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. Fruta.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patatas, jamón y champiñones. Fruta.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con jamón y huevo, rosada al horno con limón. Fruta.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con gambas y tomates cherry. Fruta.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno. Fruta.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pescado blanco al horno con patatas. Fruta.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con queso. Rollitos de berenjena con jamón. Fruta.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo troceada con verduras salteadas. Fruta.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. Fruta.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, cebolla, aguacate y gambas. Tortilla de calabacín. Fruta.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Brochetas de pollo con verduras. Fruta.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con huevo y taquitos de jamón. Fruta.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate con queso fresco. Tortilla francesa. Fruta.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate natural y mozzarella fresca. Fruta.</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</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.