

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 13.93gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.32gr, 476.33 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 28.62gr Sal: 4.04gr, AGS: 2.22gr, 476.43 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 18.47gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.58gr, 425.89 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 21.19gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 556.88 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 14.63gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.41gr, 497.79 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 19.42gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.32gr, 416.26 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 19.00gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.03gr, 507.77 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 27.21gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.52gr, 501.68 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Crudités de zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 21.59gr Sal: 1.83gr, AGS: 2.41gr, 469.79 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 19.54gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.16gr, 487.55 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza guisada en salsa verde - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 28.05gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.67gr, 443.41 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 13.25gr Sal: 1.69gr, AGS: 3.21gr, 437.52 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 30.07gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.47gr, 493.32 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 21.52gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.05gr, 498.93 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 16.43gr Sal: 2.33gr, AGS: 2.40gr, 524.26 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Menú Febrero 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones acompañados de brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>
24	25	26	27	28
3	4	5	6	7

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>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 21.28gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.11gr, 640.40 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 42.93gr Sal: 6.06gr, AGS: 3.33gr, 714.65 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 26.44gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.02gr, 587.79 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 31.86gr Sal: 2.25gr, AGS: 5.11gr, 855.79 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 20.66gr Sal: 1.72gr, AGS: 3.27gr, 715.53 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 29.13gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.48gr, 624.39 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 26.55gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.24gr, 610.61 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 38.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 5.10gr, 626.98 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Crudités de zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 31.49gr Sal: 2.62gr, AGS: 3.11gr, 677.83 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 27.84gr Sal: 2.03gr, AGS: 5.39gr, 677.33 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza guisada en salsa verde - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 41.99gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.47gr, 658.16 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 21.58gr Sal: 2.16gr, AGS: 3.70gr, 603.32 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 42.90gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.92gr, 664.88 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 32.80gr Sal: 2.19gr, AGS: 7.09gr, 788.49 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 24.64gr Sal: 3.40gr, AGS: 3.54gr, 777.19 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Menú Febrero 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones acompañados de brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>
24	25	26	27	28
3	4	5	6	7

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>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.46%, G: 38.09%, HC: 47.46%, Az: 25.52gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.36gr, 890.48 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.66%, G: 26.01%, HC: 52.32%, Az: 57.24gr Sal: 8.08gr, AGS: 4.44gr, 952.86 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 11.87%, G: 29.07%, HC: 59.06%, Az: 36.10gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.60gr, 818.09 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.61%, G: 38.65%, HC: 47.74%, Az: 40.86gr Sal: 2.60gr, AGS: 6.33gr, 1037.29 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 16.48%, G: 31.12%, HC: 52.41%, Az: 23.05gr Sal: 2.20gr, AGS: 4.37gr, 850.55 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 36.87gr Sal: 2.32gr, AGS: 4.28gr, 779.42 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.62%, G: 31.19%, HC: 53.20%, Az: 36.23gr Sal: 2.67gr, AGS: 7.11gr, 862.81 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.03%, G: 35.58%, HC: 46.39%, Az: 52.75gr Sal: 2.07gr, AGS: 7.95gr, 925.21 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Crudités de zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.22%, G: 26.46%, HC: 59.32%, Az: 36.61gr Sal: 3.66gr, AGS: 4.62gr, 889.50 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.25%, G: 31.52%, HC: 55.23%, Az: 38.11gr Sal: 2.91gr, AGS: 7.76gr, 939.46 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza guisada en salsa verde - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 22.45%, HC: 60.09%, Az: 56.19gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.38gr, 893.78 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.47%, G: 35.51%, HC: 47.02%, Az: 25.20gr Sal: 3.31gr, AGS: 6.19gr, 852.62 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 57.03gr Sal: 3.07gr, AGS: 5.77gr, 855.21 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.32%, G: 30.91%, HC: 52.77%, Az: 43.94gr Sal: 3.10gr, AGS: 8.23gr, 1078.46 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.48%, G: 31.34%, HC: 56.17%, Az: 31.92gr Sal: 4.55gr, AGS: 4.45gr, 938.25 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Menú Febrero 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Tortilla rellena de queso acompañada con tomates cherry a la plancha. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras. Macedonia de frutas. -	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes y merluza a la plancha. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Judías verdes rehogadas con ajitos y taquitos. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Huevos revueltos con calabacín. Fruta fresca.-
10	11	12	13	14
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Filete de rosada con espárragos y verduras al horno. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Sopa de verduras y hamburguesa de pollo casera a la plancha. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Filete de lenguado con coliflor y patatas gratinadas. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de calabacín y queso. Bistec de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-
17	18	19	20	21
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Espaguetis de calabacín salteados con gambas y ajitos. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, calabaza asada, tacos de jamón cocido y queso. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Hamburguesa de pescado casera y chips de boniato al horno. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones acompañados de brócoli gratinado. Fruta fresca.-
24	25	26	27	28
3	4	5	6	7

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.