

Menú Septiembre 2022

Basal

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico | 13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: sandía - Pan ecológico | 14 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan ecológico | 15 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral | 16 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: melón - Pan ecológico |
| P: 15.44%, G: 32.18%, HC: 52.38%, Az: 26.60gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.61gr, 499.78 Kcal | P: 14.77%, G: 29.47%, HC: 55.76%, Az: 13.20gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.73gr, 496.82 Kcal | P: 13.50%, G: 25.18%, HC: 61.31%, Az: 28.26gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.50gr, 577.92 Kcal | P: 15.76%, G: 32.94%, HC: 51.30%, Az: 19.72gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.06gr, 498.96 Kcal | P: 14.19%, G: 32.39%, HC: 53.42%, Az: 11.99gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.06gr, 503.00 Kcal |
| 19 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico | 20 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan ecológico | 21 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico | 22 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral | 23 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: manzana - Pan ecológico |
| P: 20.20%, G: 30.95%, HC: 48.85%, Az: 19.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.93gr, 401.08 Kcal | P: 12.65%, G: 33.45%, HC: 53.89%, Az: 29.42gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.37gr, 531.44 Kcal | P: 15.57%, G: 25.30%, HC: 59.13%, Az: 16.17gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.09gr, 527.62 Kcal | P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal | P: 12.64%, G: 31.24%, HC: 56.12%, Az: 18.66gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.67gr, 517.75 Kcal |
| 26 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Caldereta de merluza con almejas - Fruta: manzana - Pan ecológico | 27 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico | 28 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Fruta: plátano - Pan ecológico | 29 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan integral | 30 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico |
| P: 15.19%, G: 29.12%, HC: 55.68%, Az: 17.87gr Sal: 2.30gr, AGS: 1.91gr, 437.34 Kcal | P: 20.30%, G: 37.40%, HC: 42.30%, Az: 17.84gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.04gr, 554.05 Kcal | P: 9.11%, G: 22.06%, HC: 68.82%, Az: 27.04gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.10gr, 573.01 Kcal | P: 13.32%, G: 37.89%, HC: 48.78%, Az: 19.82gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.38gr, 496.31 Kcal | P: 14.53%, G: 31.70%, HC: 53.78%, Az: 12.22gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.51gr, 498.20 Kcal |

 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 Septiembre 2022

Basal

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. | 13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca. | 14 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca. | 15 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca. | 16 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca. |
| 19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca. | 20 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca. | 21 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca. | 22 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca. | 23 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca. |
| 26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca. | 27 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca. | 28 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca. | 29 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Arroz salteado con setas y sardina a la plancha/horno. Fruta fresca. | 30 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. |

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.