

Menú Febrero 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.87%, G: 25.01%, HC: 62.12%, Az: 20.44gr/Sat: 0.94gr, AGS: 2.04gr, 503.20 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con tomate, zanahoria,, dados de calabacín, cebolla y pimiento. - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.93%, G: 25.23%, HC: 58.84%, Az: 16.86gr/Sat: 1.01gr, AGS: 2.16gr, 518.08 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Gallo frito - Ensalada de tomate, lechuga y maíz. - Yogur - Pan ecológico <p>P: 15.41%, G: 36.03%, HC: 48.56%, Az: 18.11gr/Sat: 0.94gr, AGS: 2.91gr, 504.52 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.98%, G: 20.79%, HC: 66.22%, Az: 14.48gr/Sat: 1.10gr, AGS: 1.73gr, 511.66 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.55%, G: 35.13%, HC: 46.32%, Az: 14.37gr/Sat: 1.26gr, AGS: 2.54gr, 485.76 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 10.68%, G: 30.62%, HC: 58.70%, Az: 18.62gr/Sat: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 569.14 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao al horno. - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.37%, G: 40.57%, HC: 47.06%, Az: 15.26gr/Sat: 1.75gr, AGS: 2.55gr, 417.22 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, espinacas, tomate y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Yogur - Pan ecológico <p>P: 13.89%, G: 26.62%, HC: 59.49%, Az: 20.44gr/Sat: 1.05gr, AGS: 2.80gr, 465.66 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.96%, G: 28.64%, HC: 56.40%, Az: 11.55gr/Sat: 1.32gr, AGS: 3.49gr, 640.84 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salchichas de pavo al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.32%, G: 35.04%, HC: 48.65%, Az: 17.41gr/Sat: 1.15gr, AGS: 2.78gr, 464.90 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo. - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 12.31%, G: 34.18%, HC: 53.51%, Az: 18.51gr/Sat: 2.35gr, AGS: 3.24gr, 550.37 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata y calabacín - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.53%, G: 22.41%, HC: 62.05%, Az: 16.18gr/Sat: 0.94gr, AGS: 1.63gr, 474.34 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria. - Lacitos con tomate, berenjenas y queso - Yogur - Pan ecológico <p>P: 10.77%, G: 29.16%, HC: 60.07%, Az: 19.55gr/Sat: 0.73gr, AGS: 3.06gr, 457.78 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo - Salmón al horno - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.63%, G: 25.41%, HC: 55.96%, Az: 14.16gr/Sat: 1.39gr, AGS: 3.61gr, 615.70 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y pollo. - Rosada al horno. - Patatas al horno con piementos - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.31%, G: 34.18%, HC: 53.51%, Az: 18.51gr/Sat: 2.35gr, AGS: 3.24gr, 550.37 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, zanahoria y calabacín - Albóndigas de pollo en salsa de tomate. - Ensalada de lechuga, maíz y zanahorias. - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.32%, G: 35.04%, HC: 48.65%, Az: 17.41gr/Sat: 1.15gr, AGS: 2.78gr, 464.90 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con tomate, zanahoria, cebolla y pimiento rojo. - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahorias. - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.93%, G: 25.23%, HC: 58.84%, Az: 16.86gr/Sat: 1.01gr, AGS: 2.16gr, 518.08 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento. - Bacalao frito. - Judías verdes salteadas. - Fruta. - Pan ecológico <p>P: 15.53%, G: 22.41%, HC: 62.05%, Az: 16.18gr/Sat: 0.94gr, AGS: 1.63gr, 474.34 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria. - Macarrones con tomate y calabacín. - Fruta. - Pan ecológico <p>P: 18.63%, G: 25.41%, HC: 55.96%, Az: 14.16gr/Sat: 1.39gr, AGS: 3.61gr, 615.70 Kcal</p>
<p>28</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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 otra debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Catering Mendoza Y Palomo S.L. Tlf.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.

Menú Febrero 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry y mozzarella fresca. Brochetas de salmón con verduras frescas y fruta fresca .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con atún , tomate y gratinado con mozzarella fresca .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche /yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido . Fruta fresca .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Pollo asado con menestra de verduras y patatas . Fruta fresca .</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de espinacas ,tomate y queso fresco . Fruta fresca .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta fresca y vaso de leche /yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos. Tortilla francesa . Fruta fresca .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta fresca y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con pimientos de colores . Fruta fresca .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Mini- pizzas de berenjena con jamón cocido y queso . Fruta fresca .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera en tiritas . Fruta fresca .</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso . Boquerones fritos . Fruta fresca .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado . Hamburguesa de pollo a la plancha. Fruta fresca .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta fresca y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Jamoncitos de pollo al horno con verduras . Fruta fresco .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con queso feta y gambas . Fruta .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de champiñones con taquitos de jamón . Fruta fresca .</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales</p> <p>Recomendación cena: Estofado de ternera con guisantes y zanahorias . Fruta .</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta fresca y bocadillo bajo en grasa</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín, berenjenas y huevo. Yogur.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Rosada a la plancha con brócoli al vapor . Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p>Recomendación cena: Mini- pizzas de tomate cherry con jamón cocido y queso . Fruta fresca .</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de rape con picatostes. Tortilla francesa . Fruta fresca .</p>
28	1	2	3	4

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.