

# Menú Marzo 2022

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín.</li> <li>- Fruta: plátano.</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.70%, G: 33.41%, HC: 52.88%, Az: 17.66gr/Sat 1.11gr, AGS: 4.24gr, 507.44 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín.</li> <li>- Fruta: plátano.</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.70%, G: 33.41%, HC: 52.88%, Az: 17.66gr/Sat 1.11gr, AGS: 4.24gr, 507.44 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 17.70%, G: 20.49%, HC: 61.81%, Az: 15.72gr/Sat 1.26gr, AGS: 1.90gr, 389.90 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjenas y queso</li> <li>- Yogurt.</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 10.77%, G: 29.16%, HC: 60.07%, Az: 19.55gr/Sat 0.73gr, AGS: 3.06gr, 457.78 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta: naranja</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 21.32%, G: 28.69%, HC: 49.99%, Az: 14.34gr/Sat 1.46gr, AGS: 2.31gr, 442.40 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.15%, G: 36.34%, HC: 48.51%, Az: 15.48gr/Sat 1.03gr, AGS: 3.04gr, 530.54 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 12.07%, G: 34.43%, HC: 53.50%, Az: 21.50gr/Sat 2.29gr, AGS: 3.50gr, 633.35 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco salteado con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Jamoncitos de pollo asado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria, guisantes y habichuelas.</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.39%, G: 28.26%, HC: 56.35%, Az: 16.91gr/Sat 1.21gr, AGS: 2.47gr, 539.85 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.20%, G: 31.37%, HC: 53.44%, Az: 20.16gr/Sat 0.96gr, AGS: 2.66gr, 509.80 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Espirales con salsa de tomate</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.45%, G: 29.61%, HC: 56.94%, Az: 12.63gr/Sat 1.10gr, AGS: 2.79gr, 458.65 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos</li> <li>- Abadejo guisado con guisantes y cebolla</li> <li>- Zanahoria salteada</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 14.06%, G: 22.70%, HC: 63.24%, Az: 16.86gr/Sat 1.20gr, AGS: 1.62gr, 487.59 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, zanahoria y calabacín</li> <li>- Salchichas de pavo al horno.</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 12.66%, G: 34.70%, HC: 52.65%, Az: 22.76gr/Sat 1.06gr, AGS: 2.96gr, 508.06 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo</li> <li>- Salmón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 18.53%, G: 24.22%, HC: 57.25%, Az: 14.19gr/Sat 1.28gr, AGS: 2.52gr, 585.56 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla.</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.61%, G: 27.68%, HC: 58.72%, Az: 18.47gr/Sat 0.69gr, AGS: 2.12gr, 445.76 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Coditos con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 12.89%, G: 19.24%, HC: 67.87%, Az: 12.90gr/Sat 1.09gr, AGS: 1.53gr, 485.75 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Albóndigas con tomate.</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.57%, G: 26.40%, HC: 58.03%, Az: 26.03gr/Sat 0.97gr, AGS: 2.88gr, 481.38 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahorias</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.70%, G: 36.82%, HC: 49.48%, Az: 12.96gr/Sat 1.94gr, AGS: 2.93gr, 538.71 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Cazuela de arroz con pollo</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 11.55%, G: 19.29%, HC: 69.17%, Az: 14.61gr/Sat 0.96gr, AGS: 1.37gr, 446.27 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con ajitos</li> <li>- Menestra de zanahoria y guisantes hervida</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 16.79%, G: 32.17%, HC: 51.04%, Az: 21.20gr/Sat 0.98gr, AGS: 3.92gr, 453.11 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.63%, G: 37.46%, HC: 48.91%, Az: 11.56gr/Sat 1.31gr, AGS: 3.70gr, 526.33 Kcal</p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Salmón al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 22.29%, G: 29.73%, HC: 47.99%, Az: 10.85gr/Sat 1.29gr, AGS: 2.55gr, 533.15 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 10.24%, G: 41.17%, HC: 48.59%, Az: 17.68gr/Sat 2.10gr, AGS: 3.47gr, 536.28 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con tomate</li> <li>- Cinta de lomo al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y Maíz.</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.79%, G: 29.99%, HC: 54.22%, Az: 12.30gr/Sat 1.39gr, AGS: 3.15gr, 566.89 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p><b>- Pan ecológico</b></p> <p>P: 19.20%, G: 32.68%, HC: 48.12%, Az: 18.99gr/Sat 1.01gr, AGS: 2.51gr, 456.67 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / 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 Marzo 2022

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensaladilla de judías verdes, patatas , atún y huevo duro . Yogurt .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/ yogurt y cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera con verduras . Fruta .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo relleno de espinacas y mozzarella . Fruta .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche /yogurt y cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de calabacín con queso . Fruta .</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín ,salteados con ambas ,tomates cherry y queso feta . Fruta .</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos , tomate ,zanahoria . Hamburguesa de pollo casera . Fruta .</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche /yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con queso . Rollitos de berenjena con jamón. Fruta .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado blanco al horno con patatas . Fruta .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche /yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patatas con pimientos . Fruta .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Alcachofas con jamón y huevo . Yogurt .</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con champiñones . Fruta .</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con fideos y jamón. Merluza al horno . Fruta .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno de carne picada de pollo . Yogurt .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de canónigos ,tomate , cebolla y aguacate. Trucha en papillote . Fruta .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con queso . Tortilla francesa . Fruta .</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> :Estofado de ternera con champiñones . Fruta .</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de huevo, setas y espárragos . Fruta .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con almendras y limón. Yogurt.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche /yogurt con cereales</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pechuga de pollo asada con tomate aliñado con aceite y ajo . Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada en salsa de ajo, perejil y cebolla, con patata cocida. Fruta</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, canónigos, huevo duro, queso blanco, zanahoria, aguacate y remolacha, . Yogurt</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bacalao frito con patatas panaderas . Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de habas y calabacín con tomate aliñado con sal y aceite . Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche /yogurt con cereales</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Churrasco de pollo con espárragos al horno . Fruta</p>	<p><b>1</b></p>

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.

# Menú Marzo 2022

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31