

Menú Mayo 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Jurel al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 23.14%, G: 39.82%, HC: 37.04%, Az: 10.57gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.61gr, 438.96 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta - Pan ecológico <p>P: 19.71%, G: 27.15%, HC: 53.14%, Az: 22.23gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.28gr, 516.75 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.10%, G: 27.98%, HC: 57.92%, Az: 13.81gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.90gr, 461.05 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.74%, G: 32.63%, HC: 53.63%, Az: 20.70gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.66gr, 534.16 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.72%, G: 17.88%, HC: 69.41%, Az: 15.06gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.45gr, 545.51 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v1 - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.17%, G: 31.18%, HC: 50.65%, Az: 16.74gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.36gr, 488.66 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de verduras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.08%, G: 27.96%, HC: 58.96%, Az: 13.37gr Sal: 1.52gr, AGS: 2.32gr, 518.18 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito v.1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 18.43%, G: 37.79%, HC: 43.78%, Az: 14.29gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.98gr, 483.87 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Lacitos con tomate, berenjenas y queso - Fruta - Pan ecológico <p>P: 10.93%, G: 30.04%, HC: 59.03%, Az: 20.17gr Sal: 0.71gr, AGS: 3.08gr, 454.14 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes - Fruta - Pan ecológico <p>P: 17.66%, G: 27.45%, HC: 54.89%, Az: 13.79gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.70gr, 475.98 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.85%, G: 33.38%, HC: 47.78%, Az: 15.98gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.28gr, 388.03 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.05%, G: 28.46%, HC: 59.48%, Az: 21.02gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.40gr, 507.09 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.97%, G: 31.72%, HC: 55.31%, Az: 14.31gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.09gr, 489.66 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Menestra de patata, zanahoria y guisantes - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.07%, G: 32.02%, HC: 49.91%, Az: 19.64gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.81gr, 563.41 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo - Salmón al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.81%, G: 26.93%, HC: 58.26%, Az: 13.79gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.78gr, 586.66 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos con espinacas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v1 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta - Pan ecológico <p>P: 17.92%, G: 35.05%, HC: 47.02%, Az: 12.48gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.81gr, 538.60 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta - Pan ecológico <p>P: 10.65%, G: 38.03%, HC: 51.32%, Az: 18.52gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.84gr, 478.63 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salchichas de pollo al horno - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico <p>P: 17.19%, G: 24.79%, HC: 58.02%, Az: 12.22gr Sal: 1.21gr, AGS: 1.68gr, 521.00 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.96%, G: 29.87%, HC: 57.17%, Az: 21.34gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.75gr, 532.74 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Salmón al horno - Tomate y pepino aliñado - Fruta - Pan ecológico <p>P: 21.74%, G: 33.59%, HC: 44.67%, Az: 11.86gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.80gr, 491.94 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno - Menestra de verduras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.07%, G: 29.19%, HC: 52.74%, Az: 21.44gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.16gr, 486.62 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Abondigas con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.89%, G: 38.16%, HC: 47.96%, Az: 13.94gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.86gr, 464.36 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO₂ / Moluscos / Altramuzes / 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 Mayo 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Alcachofas con taquitos de jamon, Rosada frita. Fruta fresca.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atun al natural. Fruta fresca.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pollo asado con menestra de verduras y patatas. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras. Fruta fresca.-</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de pavo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Salmon a la plancha con espinacas rehogadas. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamon cocido. Fruta fresca. -</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacin relleno de atun, tomate gratinado con mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pisto de calabacin, zanahoria, cebolla y salsa de tomate acompañado con filete de ternera. Fruta fresca.-</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de salmon y mozzarella acompañadas de verdura rehogada. Fruta fresca.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atun. Fruta fresca.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacin con gamba, pollo y tomates cherry. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patatas, jamon y champiñones. Fruta fresca.-</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo alhorno y ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Rosada a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de huevo con ajetes frescos y gambas. Yogurt.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Espinacas salteadas con jamón serrano y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena Cinta de lomo de cerdo con calabacin salteado. Fruta fresca.-</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Carne de ternera estofada con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena : Jibia a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Mayo 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes