

Menú Junio 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Gallo frito v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.72%, G: 27.64%, HC: 55.64%, Az: 13.10gr/Sal: 1.24gr, AGS: 2.97gr, 644.22 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Tomate aliñado - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 12.55%, G: 34.11%, HC: 53.34%, Az: 21.45gr/Sal: 0.70gr, AGS: 2.94gr, 517.68 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 13.07%, G: 19.80%, HC: 67.13%, Az: 9.62gr/Sal: 1.12gr, AGS: 1.50gr, 472.95 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Lomo de cerdo adobado al horno - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.80%, G: 26.55%, HC: 58.65%, Az: 22.09gr/Sal: 6.04gr, AGS: 2.77gr, 558.39 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 19.29%, G: 28.70%, HC: 52.00%, Az: 13.50gr/Sal: 1.13gr, AGS: 1.86gr, 448.77 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan ecológico <p>P: 11.33%, G: 18.02%, HC: 70.65%, Az: 19.68gr/Sal: 0.96gr, AGS: 1.44gr, 475.87 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada frita. - Menestra de verduras hervidas - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 17.80%, G: 29.42%, HC: 52.78%, Az: 18.08gr/Sal: 1.14gr, AGS: 1.91gr, 409.69 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate - Tortilla francesa al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.03%, G: 31.79%, HC: 53.18%, Az: 7.93gr/Sal: 1.14gr, AGS: 2.93gr, 472.74 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Pollo guisado con tomate y verduras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.18%, G: 29.70%, HC: 52.12%, Az: 14.55gr/Sal: 1.18gr, AGS: 2.55gr, 558.49 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.43%, G: 26.25%, HC: 58.33%, Az: 18.83gr/Sal: 1.23gr, AGS: 2.75gr, 622.86 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.33%, G: 22.15%, HC: 63.52%, Az: 16.10gr/Sal: 1.31gr, AGS: 2.69gr, 545.37 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Yofurt - Pan ecológico <p>P: 9.20%, G: 35.01%, HC: 55.79%, Az: 22.97gr/Sal: 1.66gr, AGS: 2.25gr, 373.11 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo - Salmón al horno - Menestra de verduras al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 19.26%, G: 32.31%, HC: 48.42%, Az: 11.18gr/Sal: 1.22gr, AGS: 2.35gr, 425.31 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.54%, G: 34.70%, HC: 48.76%, Az: 20.34gr/Sal: 1.01gr, AGS: 3.69gr, 624.97 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Crocanti de Merluza al horno - Menestra de verduras - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.94%, G: 28.47%, HC: 50.59%, Az: 12.37gr/Sal: 1.23gr, AGS: 1.95gr, 436.40 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo - Macarrones a la boloñesa, con salsa de tomate - Fruta - Pan ecológico <p>P: 10.89%, G: 39.00%, HC: 50.11%, Az: 13.06gr/Sal: 1.00gr, AGS: 5.41gr, 491.95 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Hamburguesa de pollo - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.00%, G: 43.71%, HC: 40.29%, Az: 7.09gr/Sal: 0.73gr, AGS: 2.67gr, 425.19 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Arroz con tomate - Salchichas al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 21.06%, G: 36.10%, HC: 42.84%, Az: 5.56gr/Sal: 3.58gr, AGS: 8.69gr, 715.12 Kcal</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</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 Junio 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne de cerdo y verduras. fruta.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo asado con puré de patatas y zanahoria. fruta.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de carne picada de pollo. Fruta.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras. Fruta.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos tomate, cebolla y aguacate. Trucha en papillote. Fruta.</p>
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. fruta.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patatas, jamón y champiñones. fruta.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con jamón y huevo. Rosada al horno con limón. fruta.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con gambas y tomates cherry. fruta.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno. fruta.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pescado blanco a horno con patatas. Fruta.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: crema de verduras con queso. Rollitos de berenjena con jamón. fruta.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. fruta.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo troceada con verduras salteadas. fruta.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. fruta.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, cebolla, aguacate y gambas. Tortilla de calabacín. Fruta.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Brochetas de pollo con verduras. Fruta.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con huevo y taquitos de jamón. Fruta.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate con queso fresco. Tortilla francesa. Fruta.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate natural y mozzarella fresca. Fruta.</p>
27	28	29	30	1

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.

Menú Junio 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes