

Menú Octubre 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno v3 - Cus cus hervido - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 20.38%, G: 21.95%, HC: 57.67%, Az: 12.78gr/Sat: 1.18gr, AGS: 1.64gr, 484.47 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v1 - Bacalao al horno - Menestra de verdura hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.46%, G: 21.74%, HC: 61.80%, Az: 23.19gr/Sat: 1.53gr, AGS: 1.75gr, 503.01 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.27%, G: 27.64%, HC: 57.09%, Az: 15.21gr/Sat: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 603.99 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 10.53%, G: 40.00%, HC: 49.47%, Az: 11.67gr/Sat: 1.71gr, AGS: 2.18gr, 328.61 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, lombarda, tomate y zanahoria - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Salmón al horno - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 11.55%, G: 32.75%, HC: 55.70%, Az: 23.61gr/Sat: 1.15gr, AGS: 3.39gr, 597.83 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas especiadas al horno - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 16.39%, G: 32.27%, HC: 51.34%, Az: 18.11gr/Sat: 1.34gr, AGS: 2.70gr, 516.67 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, dados de calabacín y aceitunas - Albóndigas con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.99%, G: 34.77%, HC: 52.24%, Az: 18.79gr/Sat: 0.97gr, AGS: 3.76gr, 621.57 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Bacalao frito - Tomate y pepino aliñado - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.98%, G: 34.35%, HC: 49.67%, Az: 18.74gr/Sat: 2.19gr, AGS: 2.70gr, 570.24 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla - Menestra de verduras al vapor - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 10.96%, G: 34.95%, HC: 54.10%, Az: 19.20gr/Sat: 6.72gr, AGS: 2.28gr, 396.39 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.05%, G: 29.20%, HC: 56.75%, Az: 16.12gr/Sat: 1.06gr, AGS: 2.77gr, 478.73 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 20.54%, G: 26.56%, HC: 52.90%, Az: 17.00gr/Sat: 1.17gr, AGS: 1.78gr, 480.51 Kcal</p>	<p>18</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: 17.38%, G: 30.41%, HC: 52.21%, Az: 23.23gr/Sat: 1.02gr, AGS: 2.36gr, 425.53 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.07%, G: 29.04%, HC: 57.88%, Az: 7.10gr/Sat: 1.23gr, AGS: 2.30gr, 501.61 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado con aceitunas - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 13.79%, G: 29.72%, HC: 56.49%, Az: 20.54gr/Sat: 0.72gr, AGS: 2.82gr, 564.56 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate y ternera - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.29%, G: 28.28%, HC: 57.44%, Az: 14.43gr/Sat: 1.62gr, AGS: 3.70gr, 546.12 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema verde de brócoli, puerro y espinacas - Salmón al horno - Patatas especiadas al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.96%, G: 38.52%, HC: 42.51%, Az: 7.57gr/Sat: 6.04gr, AGS: 2.61gr, 419.67 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, y zanahoria - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 11.19%, G: 18.90%, HC: 69.92%, Az: 13.91gr/Sat: 1.00gr, AGS: 1.53gr, 492.97 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 18.66%, G: 32.65%, HC: 48.69%, Az: 12.05gr/Sat: 1.46gr, AGS: 2.10gr, 443.44 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2 - Tortilla de patatas con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 12.51%, G: 24.81%, HC: 62.68%, Az: 21.64gr/Sat: 1.97gr, AGS: 2.07gr, 516.99 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjenas y queso - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.88%, G: 29.79%, HC: 56.33%, Az: 14.59gr/Sat: 1.20gr, AGS: 3.83gr, 505.14 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.77%, G: 25.38%, HC: 55.84%, Az: 18.62gr/Sat: 1.74gr, AGS: 2.33gr, 579.58 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.25%, G: 20.34%, HC: 61.41%, Az: 17.41gr/Sat: 1.20gr, AGS: 2.05gr, 458.73 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.02%, G: 28.68%, HC: 57.31%, Az: 15.38gr/Sat: 1.14gr, AGS: 1.89gr, 441.15 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 19.93%, G: 38.87%, HC: 41.20%, Az: 12.00gr/Sat: 1.42gr, AGS: 2.94gr, 433.59 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria. - Salmón al limón al horno - Arroz hervido con tomate - Huevo duro - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.26%, G: 26.24%, HC: 60.51%, Az: 12.02gr/Sat: 1.38gr, AGS: 3.57gr, 564.64 Kcal</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 Octubre 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con tomate. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pizza con base de berenjena, tomate, queso, champiñones y atún. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín con taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón y ensalada de lechuga, pepino, aguacate y queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo salteado con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo salteado con setas y arroz con ajito. Fruta fresca.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria y Hamburguesa casera de ternera a la plancha acompañada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca.-</p>
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate cherry, aguacate y queso mozzarella. Pescadito frito. Fruta fresca.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Rollitos de pollo con espinacas y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, pepino, zanahoria rallada y gambas. Tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.-</p>

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 Octubre 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes