

# Menú Septiembre 2022

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.96%, G: 36.83%, HC: 47.21%, Az: 19.57gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.81gr, 474.84 Kcal</p>	<p><b>13</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 y pepino aliñado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.06%, G: 31.14%, HC: 54.79%, Az: 7.51gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.23gr, 464.13 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.37%, G: 27.73%, HC: 57.89%, Az: 21.46gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.90gr, 563.52 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.04%, G: 35.07%, HC: 48.89%, Az: 14.74gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.15gr, 450.62 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro v1</li> <li>- Lacitos con tomate y berenjenas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.28%, G: 31.68%, HC: 55.04%, Az: 9.52gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.69gr, 489.40 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo</li> <li>- Salmón al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.53%, G: 37.90%, HC: 41.56%, Az: 14.56gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.33gr, 478.63 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 35.13%, HC: 49.19%, Az: 22.00gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.01gr, 491.66 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.79%, G: 28.69%, HC: 58.52%, Az: 10.62gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.24gr, 504.41 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 28.17%, HC: 57.78%, Az: 20.54gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.62gr, 550.85 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz v1</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.04%, G: 32.36%, HC: 54.60%, Az: 14.73gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.69gr, 501.40 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.92%, G: 28.99%, HC: 54.09%, Az: 19.23gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.57gr, 558.13 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Merluza al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.77%, G: 31.00%, HC: 47.23%, Az: 13.03gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.21gr, 471.02 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria</li> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.01%, G: 17.76%, HC: 71.23%, Az: 18.98gr Sal: 0.99gr, AGS: 1.60gr, 522.57 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.68%, G: 27.62%, HC: 54.71%, Az: 15.52gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.29gr, 374.11 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v2</li> <li>- Cinta de lomo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.90%, G: 36.36%, HC: 49.73%, Az: 9.47gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.96gr, 518.45 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 Septiembre 2022

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con verduras . Fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas .  <b>Recomendación cena:</b> Salmón a la plancha acompañado con espinacas rehogadas . Fruta fresca	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt concereales .  <b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y al natural . Fruta Yogurt .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno . Fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt concereales  <b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con judías verdes salteadas. Fruta fresca.
19	20	21	22	23
<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con jamón cocido .Yogurt .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y bocadillo bajo en grasa .  <b>Recomendación cena:</b> Calabacines rellenos con atún y gratinados con mozzarella fresca . fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con jamón cocido .fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y bocadillo bajo en grasa .  <b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín con gambas y tomates Cherry . Fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Filete de pollo con verduras. Fruta fresca.
26	27	28	29	30
<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Filete de pollo con verduras. Fruta fresca.	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y bocadillo bajo en grasa .  <b>Recomendación cena:</b> Huevo escalfado con espinacas rehogadas . Fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con jamón y huevo . R osada al horno con limón . Fruta fresca	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y bocadillo bajo en grasa .  <b>Recomendación cena:</b> Revuelto de patatas , jamón y champiñones . Fruta fresca .	<b>Recomendación merienda:</b> fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .  <b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con judías verdes salteadas. Yogurt.

### 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 Septiembre 2022

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes