

Menú Noviembre 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v3 - 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 v1 - 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 v1 - 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 v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: - 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 zanahorias. - Arroz hervido con tomate v1 - 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>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2 - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 15.22%, G: 36.36%, HC: 48.42%, Az: 14.50gr Sat: 6.04gr, AGS: 2.76gr, 481.20 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Lacitos con tomate, berenjenas y queso v2 - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 12.72%, G: 30.96%, HC: 56.32%, Az: 13.52gr Sat: 0.84gr, AGS: 3.63gr, 496.60 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.56%, G: 29.16%, HC: 55.27%, Az: 17.04gr Sat: 1.25gr, AGS: 2.86gr, 543.23 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 16.04%, G: 35.07%, HC: 48.89%, Az: 14.74gr Sat: 1.56gr, AGS: 2.15gr, 450.62 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patatas con cebolla ta - Tomate y pepino aliñado v2 - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.15%, G: 33.75%, HC: 53.10%, Az: 14.04gr Sat: 2.47gr, AGS: 2.88gr, 550.44 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.53%, G: 37.90%, HC: 41.56%, Az: 14.56gr Sat: 1.50gr, AGS: 3.33gr, 478.63 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v.3 - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano v1 - Pan ecológico <p>P: 15.98%, G: 34.46%, HC: 49.56%, Az: 22.00gr Sat: 1.13gr, AGS: 2.88gr, 475.00 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fruta: ciruela - Pan ecológico <p>P: 12.79%, G: 28.69%, HC: 58.52%, Az: 10.62gr Sat: 1.22gr, AGS: 2.24gr, 504.41 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano v1 - Pan integral <p>P: 14.05%, G: 28.17%, HC: 57.78%, Az: 20.54gr Sat: 0.72gr, AGS: 2.62gr, 550.85 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz v1 - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado v1 - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.04%, G: 32.36%, HC: 54.60%, Az: 14.73gr Sat: 1.10gr, AGS: 3.69gr, 501.40 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1 - Caldereta de merluza - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.36%, G: 35.34%, HC: 51.30%, Az: 17.44gr Sat: 1.02gr, AGS: 2.65gr, 482.34 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v2 - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 15.80%, G: 35.43%, HC: 48.77%, Az: 13.51gr Sat: 1.22gr, AGS: 3.12gr, 555.11 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento verde, aceitunas y maíz - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Yogurt natural - Pan ecológico <p>P: 13.48%, G: 23.81%, HC: 62.70%, Az: 6.71gr Sat: 0.94gr, AGS: 1.46gr, 525.25 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2 - Tortilla de patatas con cebolla ta - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano v1 - Pan integral <p>P: 12.10%, G: 27.04%, HC: 60.85%, Az: 21.70gr Sat: 1.76gr, AGS: 2.15gr, 468.91 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 19.94%, G: 31.73%, HC: 48.33%, Az: 11.47gr Sat: 1.20gr, AGS: 2.02gr, 435.16 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v3 - Cus cus hervido. - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.37%, G: 26.66%, HC: 53.97%, Az: 12.59gr Sat: 1.75gr, AGS: 2.23gr, 548.38 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano v1 - 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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.33%, G: 21.50%, HC: 66.17%, Az: 14.81gr Sat: 1.08gr, AGS: 1.41gr, 432.05 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla francesa al horno. - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 14.18%, G: 37.67%, HC: 48.15%, Az: 18.15gr Sat: 0.91gr, AGS: 2.80gr, 354.91 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano v1 - Pan ecológico <p>P: 16.48%, G: 26.29%, HC: 57.24%, Az: 19.55gr Sat: 1.31gr, AGS: 2.75gr, 589.17 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 Noviembre 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate cherry, guacate 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>
<p>7</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>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca. -</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de lechuga o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y pescado hornado. -</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>16</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>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de lechuga o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca. -</p>	<p>18</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>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.-</p>	<p>22</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>23</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>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con setas y sardinas a la plancha/horno. Fruta fresca.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -</p>
<p>28</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>29</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>30</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>1</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>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín con taquitos de jamón. Fruta fresca. -</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 Noviembre 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes