

Menú Enero 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v2 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.33%, G: 40.11%, HC: 45.56%, Az: 15.92gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.67gr, 430.16 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Tortilla de patatas con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.82%, G: 24.48%, HC: 64.70%, Az: 17.11gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.31gr, 561.67 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.57%, G: 36.70%, HC: 40.72%, Az: 11.99gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.24gr, 443.75 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral <p>P: 14.71%, G: 36.27%, HC: 49.02%, Az: 21.28gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.48gr, 405.32 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.2 - Tortilla francesa al horno, - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.38%, G: 31.43%, HC: 54.19%, Az: 13.70gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.71gr, 422.10 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v3 - Cus cus hervido. - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.62%, G: 33.02%, HC: 48.36%, Az: 11.10gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.03gr, 388.56 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patatas con cebolla ta v1 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.37%, G: 33.64%, HC: 53.99%, Az: 21.97gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.95gr, 545.80 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.81%, G: 36.08%, HC: 50.11%, Az: 10.96gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.98gr, 514.64 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral <p>P: 17.81%, G: 23.17%, HC: 59.02%, Az: 22.01gr Sal: 1.06gr, AGS: 1.53gr, 357.96 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz - Potaje de garbanzos con espinacas v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.39%, G: 39.76%, HC: 47.85%, Az: 15.42gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.51gr, 454.20 Kcal</p>
<p>23</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 - Patatas panaderas con pimientos al horno v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.66%, G: 44.32%, HC: 39.02%, Az: 14.44gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.75gr, 392.91 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v2 - Tortilla francesa al horno, - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.94%, G: 32.15%, HC: 53.91%, Az: 15.49gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.94gr, 458.90 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.35%, G: 28.59%, HC: 55.06%, Az: 12.68gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.84gr, 539.48 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral <p>P: 18.45%, G: 39.63%, HC: 41.92%, Az: 21.00gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.46gr, 405.06 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v2 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.00%, G: 32.07%, HC: 53.93%, Az: 15.46gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.76gr, 542.28 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.62%, G: 39.27%, HC: 38.11%, Az: 12.76gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.06gr, 413.24 Kcal</p>	<p>31</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 v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.57%, G: 40.48%, HC: 42.96%, Az: 15.91gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.78gr, 398.76 Kcal</p>	<p>1</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 natural, maíz y aceitunas v2 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.21%, G: 30.98%, HC: 56.81%, Az: 12.00gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.27gr, 465.37 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patatas con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral <p>P: 12.97%, G: 32.12%, HC: 54.91%, Az: 19.06gr Sal: 2.25gr, AGS: 2.74gr, 514.76 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.64%, G: 33.30%, HC: 55.06%, Az: 13.09gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.80gr, 450.91 Kcal</p>

* 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 Enero 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.	10 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.	11 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruto fresco.	13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.
16 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.	17 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.	18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de verduras y hamburguesa de pollo con espinacas.	19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.
23 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de arroz y pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.	24 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Boquerones fritos y picadillo de tomate. Fruta fresca.	25 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Verduras gratinadas y tortilla de queso. Fruta fresca.	26 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Berenjena rellena de atún y verduras con mozzarella. Fruta fresca.	27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca.
30 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Tortilla de patata y champiñones gratinados. Fruta fresca.	31 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.	1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.

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.