

# Menú Febrero 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.62%, G: 39.27%, HC: 38.11%, Az: 12.76gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.06gr, 413.24 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v.3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.57%, G: 40.48%, HC: 42.96%, Az: 15.91gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.78gr, 398.76 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v2</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.21%, G: 30.98%, HC: 56.81%, Az: 12.00gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.27gr, 465.37 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:plátano v1</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.97%, G: 32.12%, HC: 54.91%, Az: 19.06gr Sal: 2.25gr, AGS: 2.74gr, 514.76 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro v1</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.64%, G: 33.30%, HC: 55.06%, Az: 13.09gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.80gr, 450.91 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.80%, G: 29.31%, HC: 52.89%, Az: 15.40gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.17gr, 401.75 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa de cebolla con guisantes</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.62%, G: 42.53%, HC: 39.86%, Az: 5.72gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.32gr, 577.75 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.07%, G: 40.67%, HC: 50.26%, Az: 24.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 2.70gr, 409.64 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.68%, G: 28.45%, HC: 59.88%, Az: 14.68gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.25gr, 473.97 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.28%, G: 46.55%, HC: 39.17%, Az: 17.00gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.85gr, 398.59 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.36%, G: 30.24%, HC: 49.41%, Az: 15.40gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.48gr, 476.65 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Judías verdes con tomate cherry y atun</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.70%, G: 17.53%, HC: 66.76%, Az: 16.74gr Sal: 0.77gr, AGS: 1.20gr, 392.08 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 25.25%, HC: 58.00%, Az: 23.16gr Sal: 1.49gr, AGS: 1.66gr, 498.69 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla ta v1</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.51%, G: 37.65%, HC: 52.84%, Az: 19.36gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.58gr, 559.30 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Jurel al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.44%, G: 30.39%, HC: 53.17%, Az: 16.01gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.89gr, 536.54 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v.1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.61%, G: 38.21%, HC: 44.18%, Az: 12.89gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.63gr, 434.03 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.57%, G: 20.42%, HC: 62.01%, Az: 15.77gr Sal: 6.00gr, AGS: 2.01gr, 498.34 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v2</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.45%, G: 36.21%, HC: 46.34%, Az: 12.87gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.09gr, 440.20 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y pimiento v1</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.51%, G: 22.87%, HC: 63.62%, Az: 14.29gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.95gr, 392.47 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 31.74%, HC: 52.82%, Az: 12.88gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.12gr, 440.46 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2</li> <li>- Jurel al limón al horno v.1</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.71%, G: 27.63%, HC: 50.65%, Az: 12.89gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.21gr, 464.77 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.87%, G: 28.15%, HC: 60.98%, Az: 15.00gr Sal: 0.75gr, AGS: 1.90gr, 462.65 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 30.64%, HC: 54.59%, Az: 16.56gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.50gr, 531.27 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.26%, G: 36.76%, HC: 44.98%, Az: 18.22gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.37gr, 348.64 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas v1</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.84%, G: 29.60%, HC: 56.56%, Az: 20.42gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.74gr, 567.60 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. Tif.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.

# Menú Febrero 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patata y champiñones g ratinados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.-</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y queso y churros de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas y tortilla de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con setas salteadas.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de salmón con tomate cherry y pimiento verde. Fruta fresca.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera con base integral, tomate, champiñones, calabacín y jamón cocido.-</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verdura con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz y cinta de lomo a la plancha con salsa de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y mozzarella. Pollo en tiras salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.-</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con tomate, zanahoria y huevo duro. Brocheta de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros con queso. Bacalao con salsa de tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomates cherry y queso fresco. Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín al horno con tomate cherry y queso feta. Tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales de pollo con pimientos y cebolla salteado. Fruta fresca.-</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz. Hamburguesa de ternera con guarnición de lechuga y tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas y jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Champiñones gratinados. Churros de pollo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con aguacate. Boquerones fritos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Pizza casera integral con verduras. 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.