

# Menú Marzo 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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>
<p><b>6</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>- Patatas gajo especiadas al horno v.1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.33%, G: 40.11%, HC: 45.56%, Az: 15.92gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.67gr, 430.16 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.01%, G: 23.24%, HC: 65.74%, Az: 22.36gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.38gr, 588.57 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.95%, G: 45.88%, HC: 38.18%, Az: 11.19gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.96gr, 444.15 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.25%, G: 39.28%, HC: 45.47%, Az: 16.21gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.41gr, 375.72 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.2</li> <li>- Tortilla francesa al horno,</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 31.56%, HC: 53.75%, Az: 14.76gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.73gr, 562.10 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v3</li> <li>- Cus cus hervido.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.91%, G: 32.11%, HC: 49.99%, Az: 12.62gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.00gr, 394.96 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.53%, G: 34.51%, HC: 46.96%, Az: 13.11gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.99gr, 490.70 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v2</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.89%, G: 32.03%, HC: 56.08%, Az: 15.49gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.28gr, 453.10 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.00%, G: 26.54%, HC: 59.47%, Az: 20.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.87gr, 456.51 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno,</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.24%, G: 28.19%, HC: 59.57%, Az: 13.14gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.62gr, 442.97 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa de cebolla con guisantes</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.87%, G: 39.36%, HC: 42.77%, Az: 16.12gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.52gr, 399.73 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno,</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.44%, G: 34.69%, HC: 51.87%, Az: 15.63gr Sal: 0.78gr, AGS: 3.27gr, 484.49 Kcal</p>	<p><b>22</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>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.60%, G: 25.96%, HC: 57.44%, Az: 12.19gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.55gr, 522.41 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 19.08%, G: 47.50%, HC: 33.42%, Az: 14.89gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.62gr, 370.25 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v2</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.63%, G: 31.97%, HC: 54.40%, Az: 15.28gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.76gr, 544.98 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v3</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.94%, G: 23.19%, HC: 53.87%, Az: 11.26gr Sal: 0.99gr, AGS: 1.49gr, 429.09 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.81%, G: 29.33%, HC: 59.85%, Az: 16.45gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.02gr, 504.75 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Gallo frito v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.64%, G: 39.25%, HC: 39.11%, Az: 4.82gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.02gr, 571.10 Kcal</p>	<p><b>30</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 champiñones v.2</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 10.54%, G: 29.50%, HC: 59.96%, Az: 15.76gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.97gr, 578.70 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.33%, G: 40.07%, HC: 50.60%, Az: 19.45gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.80gr, 441.89 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. Tif.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.

# Menú Marzo 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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. C hurrasquito 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>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con fideos. Pavo con calabacín. 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> Judías verdes con tomate y atún. Lu bina al horno. 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> Tortilla de champiñones con jamón. Queso de burgos. Fruta fresca. .</p>	<p><b>9</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. Brochetas de gambas con tomate cherry. 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> Ensalada de canónigos, tomate, aguacate y mozzarella. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas con tomate, berenjena y mozzarella. 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> Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca. .</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Tortilla de queso. 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> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con queso fresco. Lenguado a la plancha. 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> Solomillo de pavo con champiñones y queso feta. 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 verduras con picatostes. Lenguado al horno con patatas al horno. 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> Tortilla rellena de jamón cocido y queso mozzarella. 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> Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores y cebolla salteada. 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> Lasaña de calabacín con carne picada de ternera, tomate y mozzarella fresca. 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> Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y queso fresco. Boquerones fritos. 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> Rollitos de berenjena con tomate y queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con huevo, jamón y fideos. Brocheta de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</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. Hamburguesita casera de ternera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con estrellitas. Almejas salteadas. 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.