

Menú Abril 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

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 Abril 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Tortilla de gambas. Fruta fresca.-	11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Sopa de arroz. Lubina al horno con verduritas(tomates cherry, calabacín,...) Fruta fresca.-	13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Brócoli gratinados con taquitos de j amón. Churrasquitos de pollo a la p lancha. Fruta fresca.-	14 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Ensalada de lechuga y hamburguesita de merluza casera con patatas al horno. Fruta fresca.-
17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. . Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Crema de puerro. Solomillo de pavo con setas. Fruta fresca.-	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Puré de patatas. Pez espada a la p lancha con judías verdes. Fruta fresca.-	20 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Tortilla de espinacas rellena de queso y tomate. Fruta fresca.-	21 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Ensalada de quinoa con verduras y tiras de pollo. Fruta fresca. .
24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Filete de dorada al horno con verduras asadas y puré de patatas. Fruta fresca.-	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca.-	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Salmón a la plancha con patatas al m icroondas y espinacas rehogadas con ajitos. Fruta fresca.-	27 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Pastel de coliflor gratinada con queso y jamón cocido. Fruta fresca.-	28 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-
1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomates cherry, aguacate, queso feta y fresas. Brocheta de pollo con verduras. .	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras y pollo. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Hamburguesita de ternera casera al horno. Fruta fresca.-	4 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Canelones de calabacín rellenos de s almón con bechamel de calabacín. Fruta fresca.-	5 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Sopa de arroz con pollo. Brocheta de gambas con tomate cherry. 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.