

# Menú Abril 2023

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Lacitos con tomate, berenjenas y queso v2 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	12 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	13 - Sopa minestrone con fideos - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo integral	14 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2 - Tortilla de patatas con cebolla ta v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico
17 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2 - Arroz hervido - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico	18 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla francesa al horno. - Tomate aliñado - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo ecológico	19 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1 - Espirales con salsa de tomate v2 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo integral	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo ecológico
24 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Huevo duro - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	25 - Lacitos con tomate, berenjenas y queso v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	27 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo asado al horno v3 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan de trigo integral	28 - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico
1 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Gallo al vapor con aove - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	2 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	3 - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Arroz hervido con tomate v1 - Huevo a la plancha - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	4 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.2 - Yogurt natural - Pan de trigo integral	5 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral

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