

Menú Junio 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas gajo especiadas al horno v.1 - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.24%, G: 33.26%, HC: 49.50%, Az: 21.89gr Sat: 1.38gr, AGS: 3.48gr, 593.34 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1 - Arroz hervido con tomate v1 - Huevo a la plancha - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.58%, G: 29.81%, HC: 58.61%, Az: 15.23gr Sat: 1.10gr, AGS: 3.05gr, 504.75 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2 - Tomate aliñado con aceitunas v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.40%, G: 36.41%, HC: 42.19%, Az: 11.70gr Sat: 1.02gr, AGS: 2.34gr, 427.89 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: pera - Pan de trigo integral <p>P: 13.51%, G: 22.87%, HC: 63.62%, Az: 14.29gr Sat: 0.72gr, AGS: 1.95gr, 392.47 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.44%, G: 43.84%, HC: 46.72%, Az: 17.59gr Sat: 0.73gr, AGS: 2.71gr, 389.90 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.80%, G: 37.75%, HC: 44.45%, Az: 14.42gr Sat: 5.99gr, AGS: 2.95gr, 439.80 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Lacitos con tomate, berenjenas y queso v2 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.38%, G: 33.70%, HC: 53.92%, Az: 13.46gr Sat: 0.62gr, AGS: 3.63gr, 451.56 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.54%, G: 36.39%, HC: 48.07%, Az: 15.19gr Sat: 5.77gr, AGS: 2.80gr, 426.69 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 16.38%, G: 34.64%, HC: 48.98%, Az: 13.58gr Sat: 1.49gr, AGS: 1.88gr, 396.65 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v2 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.63%, G: 31.97%, HC: 54.40%, Az: 15.28gr Sat: 1.71gr, AGS: 2.76gr, 544.98 Kcal</p>
<p>12</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: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.91%, G: 32.11%, HC: 49.99%, Az: 12.62gr Sat: 0.93gr, AGS: 2.00gr, 394.96 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: kiwi - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.77%, G: 28.55%, HC: 60.68%, Az: 14.96gr Sat: 0.70gr, AGS: 1.82gr, 579.05 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v2 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.34%, G: 32.15%, HC: 55.51%, Az: 15.67gr Sat: 0.77gr, AGS: 2.28gr, 450.40 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil v.1 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta: plátano v1 - Pan de trigo integral <p>P: 22.46%, G: 30.35%, HC: 47.19%, Az: 19.56gr Sat: 1.84gr, AGS: 2.71gr, 496.80 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.24%, G: 28.19%, HC: 59.57%, Az: 13.14gr Sat: 0.89gr, AGS: 2.62gr, 442.97 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla. - Tortilla al horno. - Menestra de verduras al vapor. - Fruta de temporada. - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.77%, G: 28.55%, HC: 60.68%, Az: 14.96gr Sat: 0.70gr, AGS: 1.82gr, 579.05 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento. - Bocaditos de rosada. - Patatas especiadas. - Fruta de temporada. - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.38%, G: 33.70%, HC: 53.92%, Az: 13.46gr Sat: 0.62gr, AGS: 3.63gr, 451.56 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro. - Macarrones boloñesa con salsa de tomate. - Fruta de temporada. - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.80%, G: 37.75%, HC: 44.45%, Az: 14.42gr Sat: 5.99gr, AGS: 2.95gr, 439.80 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo. - Hamburguesa de pollo al horno. - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahorias. - Fruta de temporada - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.38%, G: 34.64%, HC: 48.98%, Az: 13.58gr Sat: 1.49gr, AGS: 1.88gr, 396.65 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz. - Arroz en salsa de tomate. - Salchichas al horno. - Fruta de temporada. - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.44%, G: 43.84%, HC: 46.72%, Az: 17.59gr Sat: 0.73gr, AGS: 2.71gr, 389.90 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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. Tlf.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.

Menú Junio 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca. .</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Tortilla de gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Tomates cherry con queso fresco y orégano. Croquetas de setas y pollo con aseras al horno. Fruta fresca. .</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, aguacate, zanahoria, queso fresco y nueces. Pollo con patatas al horno. Fruta fresca. .</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. .</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con pollo, brocheta de cherrys con gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Champiñones con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca. .</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. .</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con patatas y verduras a la parrilla. Fruta fresca. .</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras al curry. .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de calabacín con jamón. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con judías verdes salteadas. Fruta fresca. .</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con calamar en tiras. Fruta fresca. .</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo con espinacas y verduras a la parrilla. Fruta fresca. .</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Lenguado a la plancha con arroz salteado. .</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Espinacas con patatas y taquitos de jamón york. Fruta fresca. .</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín con picatostes. Tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>
26	27	28	29	30

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.

Menú Junio 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes