

# Menú Mayo 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.59%, G: 35.27%, HC: 43.14%, Az: 13.07gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.74gr, 481.35 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.96%, G: 29.31%, HC: 49.72%, Az: 13.54gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.34gr, 462.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Arroz hervido con tomate v1</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>4</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>- Yogurt natural</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.64%, G: 34.55%, HC: 52.80%, Az: 6.30gr Sal: 0.68gr, AGS: 1.95gr, 475.65 Kcal</p>	<p><b>5</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: plátano v1</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 37.04%, HC: 53.49%, Az: 27.49gr Sal: 0.74gr, AGS: 3.02gr, 484.71 Kcal</p>
<p><b>8</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: 13.79gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.48gr, 476.65 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.99%, G: 23.91%, HC: 59.10%, Az: 15.41gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 439.46 Kcal</p>	<p><b>10</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: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.44%, G: 28.05%, HC: 54.51%, Az: 13.46gr Sal: 1.46gr, AGS: 1.56gr, 445.69 Kcal</p>	<p><b>11</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>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Salmón 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: 15.64%, G: 32.49%, HC: 51.87%, Az: 16.01gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.24gr, 547.88 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate</li> <li>- Cus cus hervido.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.75%, G: 39.17%, HC: 46.08%, Az: 16.46gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.78gr, 412.75 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pollo al horno especiado</li> <li>- Pimientos de colores salteados con tomate v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.41%, G: 25.33%, HC: 60.26%, Az: 10.60gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.88gr, 454.67 Kcal</p>	<p><b>17</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>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco v1</li> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 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>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v2</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: 13.93%, G: 33.28%, HC: 52.79%, Az: 15.38gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.95gr, 444.02 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v2</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.40%, G: 27.57%, HC: 52.02%, Az: 9.64gr Sal: 1.01gr, AGS: 1.63gr, 410.62 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 26.72%, HC: 57.61%, Az: 19.07gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.91gr, 606.52 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla ta v1</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.33%, G: 37.82%, HC: 52.85%, Az: 16.82gr Sal: 1.66gr, AGS: 2.07gr, 344.95 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.2</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria v.1</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.83%, G: 37.13%, HC: 47.04%, Az: 19.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.13gr, 538.80 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</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: 15.06%, G: 37.33%, HC: 47.60%, Az: 16.41gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.73gr, 359.37 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano v1</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.24%, G: 33.26%, HC: 49.50%, Az: 21.89gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.48gr, 593.34 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1</li> <li>- Arroz hervido con tomate v1</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.58%, G: 29.81%, HC: 58.61%, Az: 15.23gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.05gr, 504.75 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.40%, G: 36.41%, HC: 42.19%, Az: 11.70gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.34gr, 427.89 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 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>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros 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: 9.44%, G: 43.84%, HC: 46.72%, Az: 17.59gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.71gr, 389.90 Kcal</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / 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 Mayo 2023

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomates cherry, aguacate, queso feta y fresas. Brocheta de pollo con verduras. -</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> Sopa de fideos con verduras y pollo. Boquerones fritos al limón. 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> Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Hamburguesita de ternera casera al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Canelones de calabacín rellenos de s almón con bechamel de calabacín. Fruta fresca.-</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con pollo. Brocheta de gambas con tomate cherry. 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> Lubina al horno con verduras. 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> Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. 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> Tortilla de queso con verduras a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>11</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>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas. 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> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. 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> Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con tomate cherry y queso fresco. 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> Crema de verduras con picatostes y cinta de lomo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>18</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 tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de pescado y picadillo de tomate con queso fresco. 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 espinacas, tomate y jamón cocido. 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> Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. 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> Calabacín relleno de pollo, tomate, mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. -</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo relleno de espinacas y queso havarti. Fruta fresca. -</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortita integral de trigo con hummus de garbanzo, tomate en rodajas y canónigos. 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> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. 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> Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. 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> Crema de verduras con picatostes. Tortilla de gambas. Fruta fresca. -</p>	<p><b>1</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 patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. -</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomates cherry con queso fresco y orégano. Croquetas de setas y pollo c aseras al horno. 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.

# Menú Mayo 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes