

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pollo guisado con especias - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.35%, G: 28.17%, HC: 55.49%, Az: 27.06gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.12gr, 452.18 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.41%, G: 30.61%, HC: 56.98%, Az: 13.43gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.58gr, 403.81 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Palometa frita - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.43%, G: 31.46%, HC: 51.11%, Az: 28.34gr Sal: 0.95gr, AGS: 4.91gr, 519.08 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.81%, G: 39.63%, HC: 46.57%, Az: 16.90gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.73gr, 542.18 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.47%, G: 26.74%, HC: 55.79%, Az: 9.61gr Sal: 0.87gr, AGS: 1.79gr, 415.26 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.54%, G: 27.75%, HC: 55.71%, Az: 27.36gr Sal: 1.01gr, AGS: 1.87gr, 411.36 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevo duro v2 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.77%, G: 34.87%, HC: 47.35%, Az: 12.09gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.50gr, 433.53 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1 - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 30.07gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.47gr, 493.32 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Queso fresco - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.25%, G: 32.59%, HC: 53.16%, Az: 17.43gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.98gr, 457.48 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 19.76%, G: 28.93%, HC: 51.31%, Az: 9.03gr Sal: 4.39gr, AGS: 2.39gr, 477.22 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Bacalao al horno con ajo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.51%, G: 33.09%, HC: 50.40%, Az: 27.91gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.51gr, 471.26 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.33%, G: 33.88%, HC: 52.80%, Az: 13.58gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.25gr, 437.29 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.93%, G: 33.84%, HC: 48.24%, Az: 25.78gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.60gr, 456.84 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Arroz hervido v.1 - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.43%, G: 33.15%, HC: 51.43%, Az: 13.18gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.12gr, 512.66 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.66%, G: 33.18%, HC: 51.16%, Az: 12.84gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.65gr, 446.65 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 18.07%, G: 26.48%, HC: 55.45%, Az: 11.04gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.69gr, 472.88 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.77%, G: 34.88%, HC: 52.35%, Az: 15.37gr Sal: 1.57gr, AGS: 4.26gr, 460.87 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Salmon al horno a la naranja v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.84%, G: 33.23%, HC: 46.93%, Az: 27.68gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.75gr, 495.05 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20.25%, G: 30.80%, HC: 48.94%, Az: 13.25gr Sal: 2.16gr, AGS: 2.90gr, 414.14 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo - Arroz hervido v.1 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.39%, G: 32.06%, HC: 55.55%, Az: 14.64gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.32gr, 546.24 Kcal</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</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 zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.



Menú Febrero 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. Recomendación cena: Tomate picado con bolitas de mozzarella y aceitunas negras. Tortilla de atún. Fruta fresca.-	3 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. Recomendación cena: Crema de verduras. Filetes de pollo con especias. Fruta fresca.-	4 Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. Recomendación cena: Fajitas integrales con huevo y tomate natural. Fruta fresca.-	5 Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados . Recomendación cena: Rodajas de calabacín al horno con tomate, atún y queso. Fruta fresca.-	6 Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella . Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, dados de pavo y queso feta. Fruta fresca.-
9 Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. Recomendación cena: Sandwich de pollo con aguacate y tomate. Fruta fresca.-	10 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y atún. Fruta fresca.-	11 Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural . Recomendación cena: Revuelto de habitas baby con huevo, cebolla pochada y jamón. Fruta fresca.-	12 Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados . Recomendación cena: Ensalada de lechuga y dados de pollo con salsa de yogur casera. Fruta fresca.-	13 Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella . Recomendación cena: Crema de verduras. Hamburguesa de pavo. Fruta fresca.-
16 Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Fajitas integrales de queso, pavo y brotes. Fruta fresca.-	17 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. Recomendación cena: Crema de verduras. Albóndigas de p escado caseras. Fruta fresca.-	18 Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural . Recomendación cena: Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y jamón cocido. Fruta fresca.-	19 Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados . Recomendación cena: Rebanada integral con tomate y atún. Fruta fresca. .	20 Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella . Recomendación cena: Salteado de champiñones. Pinchitos de pollo. Fruta fresca.-
23	24	25	26	27
2	3	4	5	6

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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</p> <p>- Pollo guisado con especias</p> <p>- Patatas gajo especiadas al horno v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.35%, G: 28.17%, HC: 55.49%, Az: 38.72gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.88gr, 620.00 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1</p> <p>- Espirales con salsa de tomate v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.41%, G: 30.61%, HC: 56.98%, Az: 21.67gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.02gr, 566.92 Kcal</p>	<p>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</p> <p>- Palometa frita</p> <p>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.43%, G: 31.46%, HC: 51.11%, Az: 42.50gr Sal: 1.40gr, AGS: 7.09gr, 766.02 Kcal</p>	<p>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla v1</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 13.81%, G: 39.63%, HC: 46.57%, Az: 24.56gr Sal: 3.34gr, AGS: 5.09gr, 786.87 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</p> <p>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.47%, G: 26.74%, HC: 55.79%, Az: 16.47gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.63gr, 623.57 Kcal</p>
<p>- Crema de calabacín y puerros v1</p> <p>- Merluza guisada en salsa verde</p> <p>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.54%, G: 27.75%, HC: 55.71%, Az: 40.95gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.77gr, 610.67 Kcal</p>	<p>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</p> <p>- Huevo duro v2</p> <p>- Tomate aliñado</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.77%, G: 34.87%, HC: 47.35%, Az: 19.88gr Sal: 2.01gr, AGS: 3.98gr, 597.56 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1</p> <p>- Espirales con tomate y atún v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 42.90gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.92gr, 664.88 Kcal</p>	<p>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</p> <p>- Tortilla de patata con calabacín v2</p> <p>- Queso fresco</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 14.25%, G: 32.59%, HC: 53.16%, Az: 26.66gr Sal: 1.68gr, AGS: 6.99gr, 726.32 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Salmón al horno con aove y perejil</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.76%, G: 29.33%, HC: 51.31%, Az: 15.06gr Sal: 6.42gr, AGS: 3.31gr, 701.03 Kcal</p>
<p>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</p> <p>- Bacalao al horno con ajo</p> <p>- Patatas gajo especiadas al horno v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.51%, G: 33.09%, HC: 50.40%, Az: 41.82gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.63gr, 688.92 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</p> <p>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 13.33%, G: 33.88%, HC: 52.80%, Az: 21.79gr Sal: 1.78gr, AGS: 5.60gr, 621.73 Kcal</p>	<p>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</p> <p>- Omelet</p> <p>- Tomate aliñado con maíz</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.93%, G: 33.84%, HC: 48.24%, Az: 37.91gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.29gr, 611.98 Kcal</p>	<p>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</p> <p>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</p> <p>- Arroz hervido v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.43%, G: 33.15%, HC: 51.43%, Az: 22.78gr Sal: 2.12gr, AGS: 4.64gr, 753.27 Kcal</p>	<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla v1</p> <p>- Lechuga aliñada</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 15.66%, G: 33.18%, HC: 51.16%, Az: 20.86gr Sal: 2.59gr, AGS: 3.21gr, 644.10 Kcal</p>
<p>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</p> <p>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</p> <p>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.07%, G: 26.48%, HC: 55.45%, Az: 19.02gr Sal: 1.85gr, AGS: 4.04gr, 719.99 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</p> <p>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.77%, G: 34.88%, HC: 52.35%, Az: 24.38gr Sal: 2.05gr, AGS: 5.53gr, 649.56 Kcal</p>	<p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Salmon al horno a la naranja v1</p> <p>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.84%, G: 33.23%, HC: 46.93%, Az: 41.46gr Sal: 5.94gr, AGS: 4.08gr, 736.97 Kcal</p>	<p>- Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>- Omelet</p> <p>- Tomate y pepino aliñado v1</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.25%, G: 30.80%, HC: 48.94%, Az: 21.31gr Sal: 2.90gr, AGS: 3.19gr, 587.24 Kcal</p>	<p>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</p> <p>- Omelet</p> <p>- Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo</p> <p>- Arroz hervido v.1</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.39%, G: 32.06%, HC: 55.55%, Az: 20.18gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.03gr, 711.54 Kcal</p>
2	3	4	5	6

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 zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.



Menú Febrero 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Tomate picado con bolitas de mozzarella y aceitunas negras. Tortilla de atún. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filetes de pollo con especias. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales con huevo y tomate natural. Fruta fresca.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Rodajas de calabacín al horno con tomate, atún y queso. Fruta fresca.</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, dados de pavo y queso feta. Fruta fresca.</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Sandwich de pollo con aguacate y tomate. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y atún. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de habitas baby con huevo, cebolla pochada y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga y dados de pollo con salsa de yogur casera. Fruta fresca.</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Hamburguesa de pavo. Fruta fresca.</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales de queso, pavo y brotes. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Albóndigas de p escado caseras. Fruta fresca.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Rebanada integral con tomate y atún. Fruta fresca.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Salteado de champiñones. Pinchitos de pollo. Fruta fresca.</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</p> <p>- Pollo guisado con especias</p> <p>- Patatas gajo especiadas al horno v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.35%, G: 28.17%, HC: 55.49%, Az: 53.06gr Sal: 2.29gr, AGS: 4.08gr, 871.27 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1</p> <p>- Espirales con salsa de tomate v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.41%, G: 30.61%, HC: 56.98%, Az: 25.04gr Sal: 2.06gr, AGS: 4.60gr, 769.62 Kcal</p>	<p>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</p> <p>- Palometa frita</p> <p>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.43%, G: 31.46%, HC: 51.11%, Az: 56.66gr Sal: 1.84gr, AGS: 9.03gr, 1002.16 Kcal</p>	<p>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla v1</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 13.81%, G: 39.63%, HC: 46.57%, Az: 32.13gr Sal: 4.35gr, AGS: 6.92gr, 999.51 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</p> <p>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.47%, G: 26.74%, HC: 55.79%, Az: 17.74gr Sal: 1.65gr, AGS: 3.37gr, 800.00 Kcal</p>
<p>- Crema de calabacín y puerros v1</p> <p>- Merluza guisada en salsa verde</p> <p>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.54%, G: 27.75%, HC: 55.71%, Az: 54.81gr Sal: 2.07gr, AGS: 3.77gr, 829.09 Kcal</p>	<p>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</p> <p>- Huevo duro v2</p> <p>- Tomate aliñado</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.77%, G: 34.87%, HC: 47.35%, Az: 23.01gr Sal: 3.01gr, AGS: 6.77gr, 845.08 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1</p> <p>- Espirales con tomate y atún v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 57.03gr Sal: 3.07gr, AGS: 5.77gr, 855.21 Kcal</p>	<p>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</p> <p>- Tortilla de patata con calabacín v2</p> <p>- Queso fresco</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 14.25%, G: 32.59%, HC: 53.16%, Az: 33.71gr Sal: 2.05gr, AGS: 7.89gr, 903.12 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Salmón al horno con aove y perejil</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.76%, G: 28.93%, HC: 51.31%, Az: 16.64gr Sal: 8.59gr, AGS: 4.38gr, 833.05 Kcal</p>
<p>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</p> <p>- Bacalao al horno con ajo</p> <p>- Patatas gajo especiadas al horno v1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.51%, G: 33.09%, HC: 50.40%, Az: 55.76gr Sal: 1.99gr, AGS: 5.04gr, 943.64 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</p> <p>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 13.33%, G: 33.88%, HC: 52.80%, Az: 25.36gr Sal: 2.59gr, AGS: 8.06gr, 847.19 Kcal</p>	<p>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</p> <p>- Omelet</p> <p>- Tomate aliñado con maíz</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.93%, G: 33.84%, HC: 48.24%, Az: 51.09gr Sal: 2.78gr, AGS: 6.93gr, 860.87 Kcal</p>	<p>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</p> <p>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</p> <p>- Arroz hervido v.1</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.43%, G: 33.15%, HC: 51.43%, Az: 25.80gr Sal: 2.94gr, AGS: 6.30gr, 1006.55 Kcal</p>	<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla v1</p> <p>- Lechuga aliñada</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 15.66%, G: 33.18%, HC: 51.16%, Az: 23.64gr Sal: 3.49gr, AGS: 4.96gr, 817.58 Kcal</p>
<p>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</p> <p>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</p> <p>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.07%, G: 26.48%, HC: 55.45%, Az: 21.30gr Sal: 2.46gr, AGS: 5.38gr, 942.39 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</p> <p>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.77%, G: 34.88%, HC: 52.35%, Az: 28.79gr Sal: 2.93gr, AGS: 7.96gr, 881.80 Kcal</p>	<p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Salmon al horno a la naranja v1</p> <p>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.84%, G: 33.23%, HC: 46.93%, Az: 53.10gr Sal: 7.33gr, AGS: 4.92gr, 910.36 Kcal</p>	<p>- Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>- Omelet</p> <p>- Tomate y pepino aliñado v1</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.25%, G: 30.80%, HC: 48.94%, Az: 25.87gr Sal: 4.55gr, AGS: 5.84gr, 865.86 Kcal</p>	<p>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</p> <p>- Omelet</p> <p>- Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo</p> <p>- Arroz hervido v.1</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.39%, G: 32.06%, HC: 55.55%, Az: 28.41gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.33gr, 1001.31 Kcal</p>
2	3	4	5	6

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuzes / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.



Menú Febrero 2026

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Tomate picado con bolitas de mozzarella y aceitunas negras. Tortilla de atún. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filetes de pollo con especias. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales con huevo y tomate natural. Fruta fresca.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Rodajas de calabacín al horno con tomate, atún y queso. Fruta fresca.</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, dados de pavo y queso feta. Fruta fresca.</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Sandwich de pollo con aguacate y tomate. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y atún. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de habitas baby con huevo, cebolla pochada y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga y dados de pollo con salsa de yogur casera. Fruta fresca.</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Hamburguesa de pavo. Fruta fresca.</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales de queso, pavo y brotes. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Albóndigas de p escado caseras. Fruta fresca.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.</p> <p>Recomendación cena: Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados.</p> <p>Recomendación cena: Rebanada integral con tomate y atún. Fruta fresca.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Salteado de champiñones. Pinchitos de pollo. Fruta fresca.</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</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.