

Menú Septiembre 2021

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate, salchichas y queso - Fruta: manzana - Pan integral P: 14.68%, G: 38.64%, HC: 46.68%, Az: 21.72gr Sal: 2.86gr, AGS: 6.55gr, 609.42 Kcal
13 - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.28%, G: 32.74%, HC: 54.98%, Az: 29.84gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 550.18 Kcal	14 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 15.46%, G: 24.73%, HC: 59.81%, Az: 7.64gr Sal: 1.95gr, AGS: 1.65gr, 431.99 Kcal	15 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Judías verdes salteadas - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 12.42%, G: 27.34%, HC: 60.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.22gr, 476.38 Kcal	16 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral P: 14.03%, G: 31.14%, HC: 54.83%, Az: 19.25gr Sal: 1.79gr, AGS: 2.13gr, 509.32 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: melón - Pan ecológico P: 15.64%, G: 30.27%, HC: 54.10%, Az: 12.43gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.88gr, 546.47 Kcal
20 - Puchero de patata, zanahoria y garbanzos - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico P: 18.42%, G: 29.31%, HC: 52.27%, Az: 22.84gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 478.48 Kcal	21 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 13.38%, G: 37.56%, HC: 49.06%, Az: 31.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.81gr, 546.61 Kcal	22 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico P: 15.53%, G: 23.35%, HC: 61.11%, Az: 18.17gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.16gr, 578.82 Kcal	23 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: melón - Pan integral P: 14.78%, G: 26.91%, HC: 58.31%, Az: 9.94gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.16gr, 461.68 Kcal	24 - Ensalada de tomate, espinacas, huevo duro y lechuga - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 14.23%, G: 26.15%, HC: 59.62%, Az: 17.96gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.48gr, 546.29 Kcal
27 - Crema de calabacín y puerros - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 14.73%, G: 34.28%, HC: 50.99%, Az: 13.00gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.26gr, 427.41 Kcal	28 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Abadejo frito - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 18.71%, G: 28.24%, HC: 53.04%, Az: 18.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.82gr, 554.72 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 Kcal	30 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral P: 14.67%, G: 28.89%, HC: 56.44%, Az: 28.71gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.24gr, 533.77 Kcal	1 - Espirales con tomate - Lomo de atún encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico P: 15.44%, G: 28.00%, HC: 56.57%, Az: 20.98gr Sal: 2.85gr, AGS: 2.43gr, 559.07 Kcal

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.

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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

Menú Septiembre 2021

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de calabacín con picatostes, queso y huevo duro. Fruta fresca.
13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de manzana y salsa de soja. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de verduras y pipirrana. Yogurt.	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Huevos rellenos y ensalada. Fruta fresca.	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Tortilla de espinacas con pavo y verduritas. Fruta fresca.
20 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS. Recomendación cena: ENSALADA DE PIMIENTOS, TOMATE Y CEBOLLA CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA FRESCA.	21 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES. Recomendación cena: SOPA DE FIDEOS Y PASTEL DE PATATA CON VERDURAS GRATINADO. FRUTA FRESCA.	22 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS. Recomendación cena: CREMA VEGETAL Y POLLO ASADO AL HORNO. YOGUR.	23 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES. Recomendación cena: PESCADO HORNEADO CON PISTO DE VERDURAS. FRUTA FRESCA.	24 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS. Recomendación cena: WOK DE VERDURAS Y TOMATE ALIÑADO. FRUTA FRESCA.
27 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES. Recomendación cena: ARROZ 3 DELICIAS CON MAÍZ, ZANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT.	28 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS. Recomendación cena: BERENJENAS RELLENAS DE PISTO Y CARNE PICADA. FRUTA FRESCA.	29 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES. Recomendación cena: TALLARINES DE CALABACÍN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA.	30 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS. Recomendación cena: SOPA DE FIDEOS CON PICATOSTES Y GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. FRUTA FRESCA.	1 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES. Recomendación cena: ENSALADA VARIADA Y SANDWICH DE SALMÓN CON QUESO DE UNTAR. 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.