

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, salchichas y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="text-align: right; font-size: small;">P: 14.33%, G: 37.60%, HC: 48.07%, Az: 21.44gr Sal: 1.90gr, AGS: 4.51gr, 606.02 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.28%, G: 32.74%, HC: 54.98%, Az: 29.84gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 550.18 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 13.62%, G: 27.88%, HC: 58.50%, Az: 7.98gr Sal: 1.98gr, AGS: 1.66gr, 387.43 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.42%, G: 27.34%, HC: 60.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.22gr, 476.38 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.20%, G: 25.96%, HC: 58.85%, Az: 19.17gr Sal: 1.77gr, AGS: 1.58gr, 472.37 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, tomate y queso</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.45%, G: 31.68%, HC: 52.87%, Az: 11.43gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.86gr, 520.37 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 19.95%, G: 32.01%, HC: 48.04%, Az: 20.29gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.63gr, 507.14 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 13.43%, G: 37.38%, HC: 49.19%, Az: 31.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.81gr, 549.59 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Rosada al horno con tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: ciruela</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.99%, G: 25.21%, HC: 58.81%, Az: 16.88gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.14gr, 534.68 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 13.15%, G: 30.69%, HC: 56.17%, Az: 8.63gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.15gr, 406.02 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, espinacas, huevo duro y lechuga</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.23%, G: 26.15%, HC: 59.62%, Az: 17.96gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.48gr, 496.29 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 16.71%, G: 31.27%, HC: 52.02%, Az: 20.39gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.00gr, 557.37 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 19.00%, G: 29.12%, HC: 51.89%, Az: 18.04gr Sal: 1.17gr, AGS: 1.81gr, 536.12 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.99%, G: 23.59%, HC: 63.42%, Az: 12.07gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.07gr, 494.51 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.67%, G: 28.89%, HC: 56.44%, Az: 28.71gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.24gr, 533.77 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Lomo de atún encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 16.77%, G: 23.46%, HC: 59.77%, Az: 19.25gr Sal: 2.82gr, AGS: 1.86gr, 511.02 Kcal</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.**

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