

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.48%, G: 38.20%, HC: 47.32%, Az: 13.90gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.31gr, 474.23 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 20.65gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.13gr, 429.33 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 17.47gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 544.88 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Zanahoria hervida - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.32%, HC: 56.33%, Az: 17.95gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 504.19 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 34.61%, HC: 47.04%, Az: 12.47gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.32gr, 429.32 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.91%, G: 33.30%, HC: 49.79%, Az: 12.78gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.37gr, 503.34 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.16%, HC: 54.10%, Az: 26.90gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.52gr, 508.94 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.42%, G: 34.30%, HC: 52.28%, Az: 15.13gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.03gr, 488.46 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Laitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.66%, G: 34.54%, HC: 52.80%, Az: 16.26gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.80gr, 457.69 Kcal</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 28.50gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.30gr, 462.00 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.31%, G: 37.81%, HC: 44.88%, Az: 13.87gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.78gr, 473.23 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - 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>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 13.64gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.74gr, 523.78 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 13.55%, G: 32.10%, HC: 54.35%, Az: 7.96gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.05gr, 471.75 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 29.07gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 446.29 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 18.42gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.74gr, 482.19 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 15.19gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.28gr, 516.91 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 13.31gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 494.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 19.42%, G: 28.30%, HC: 52.28%, Az: 14.45gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.88gr, 407.45 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.



Menú Abril 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pavo al horno con queso mozzarella verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. Fruta fresca.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahorias, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lengado al horno con espárragos verdes salteados. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco de acompañamiento. Fruta fresca.</p>
14	15	16	17	18
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salsa de champiñones y puré de patata. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón cocido y tomate aliñado. Fruta fresca.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.36%, G: 42.83%, HC: 42.81%, Az: 20.32gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.28gr, 607.20 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 30.98gr Sal: 6.07gr, AGS: 3.19gr, 644.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 40.01gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.23gr, 657.99 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 26.18gr Sal: 2.25gr, AGS: 5.10gr, 837.34 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Zanahoria hervida - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.32%, HC: 56.33%, Az: 21.88gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.99gr, 708.99 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 34.61%, HC: 47.04%, Az: 21.00gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.49gr, 654.10 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.91%, G: 33.30%, HC: 49.79%, Az: 19.90gr Sal: 1.84gr, AGS: 4.55gr, 606.45 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.16%, HC: 54.10%, Az: 38.03gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.45gr, 685.04 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.42%, G: 34.30%, HC: 52.28%, Az: 23.83gr Sal: 2.75gr, AGS: 3.70gr, 689.96 Kcal</p>	<p>11</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 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.66%, G: 34.54%, HC: 52.80%, Az: 26.12gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.86gr, 645.67 Kcal</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 41.00gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.04gr, 636.54 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.31%, G: 37.81%, HC: 44.88%, Az: 22.54gr Sal: 2.32gr, AGS: 4.26gr, 641.36 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 42.90gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.92gr, 664.88 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 22.40gr Sal: 2.27gr, AGS: 5.79gr, 769.10 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 13.55%, G: 32.10%, HC: 54.35%, Az: 13.07gr Sal: 3.08gr, AGS: 2.78gr, 682.15 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 43.57gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.44gr, 663.11 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 20.11gr Sal: 1.60gr, AGS: 5.32gr, 627.24 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 24.14gr Sal: 3.09gr, AGS: 4.19gr, 722.50 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 22.52gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.25gr, 744.73 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 19.42%, G: 28.30%, HC: 52.28%, Az: 22.23gr Sal: 2.91gr, AGS: 2.10gr, 579.60 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.

Menú Abril 2025

Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pavo al horno con queso mozzarella verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. Fruta fresca.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahorias, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lengado al horno con espárragos verdes salteados. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco de acompañamiento. Fruta fresca.</p>
14	15	16	17	18
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salsa de champiñones y puré de patata. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón cocido y tomate aliñado. Fruta fresca.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.36%, G: 42.83%, HC: 42.81%, Az: 23.99gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.58gr, 831.51 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 41.30gr Sal: 8.09gr, AGS: 4.28gr, 858.66 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 54.20gr Sal: 2.06gr, AGS: 4.88gr, 911.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 28.16gr Sal: 2.59gr, AGS: 6.30gr, 990.02 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Zanahoria hervida - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.32%, HC: 56.33%, Az: 24.54gr Sal: 2.15gr, AGS: 3.81gr, 826.18 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 34.61%, HC: 47.04%, Az: 22.16gr Sal: 2.29gr, AGS: 4.28gr, 801.98 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.91%, G: 33.30%, HC: 49.79%, Az: 22.78gr Sal: 2.96gr, AGS: 7.74gr, 848.99 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.16%, HC: 54.10%, Az: 52.41gr Sal: 1.92gr, AGS: 4.84gr, 970.86 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.42%, G: 34.30%, HC: 52.28%, Az: 27.81gr Sal: 3.91gr, AGS: 5.65gr, 928.36 Kcal</p>	<p>11</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 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.66%, G: 34.54%, HC: 52.80%, Az: 30.54gr Sal: 2.89gr, AGS: 7.03gr, 875.60 Kcal</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 52.79gr Sal: 1.90gr, AGS: 3.66gr, 803.12 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.31%, G: 37.81%, HC: 44.88%, Az: 26.97gr Sal: 3.73gr, AGS: 7.74gr, 955.70 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 26.31%, HC: 60.98%, Az: 57.03gr Sal: 3.07gr, AGS: 5.77gr, 855.21 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 27.09gr Sal: 3.41gr, AGS: 8.71gr, 1093.47 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 13.55%, G: 32.10%, HC: 54.35%, Az: 14.70gr Sal: 4.41gr, AGS: 3.78gr, 834.04 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 58.08gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.57gr, 882.05 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 23.50gr Sal: 2.28gr, AGS: 7.04gr, 840.69 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 27.57gr Sal: 4.07gr, AGS: 5.98gr, 903.71 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 25.76gr Sal: 2.85gr, AGS: 4.82gr, 1024.80 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 19.42%, G: 28.30%, HC: 52.28%, Az: 26.84gr Sal: 4.28gr, AGS: 3.21gr, 797.50 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.



Menú Abril 2025

Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con limón y verduras. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo a la plancha con salteado de setas. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pepino y queso fresco. Merluza a plancha. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pavo al horno con queso mozzarella verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de judías verdes con huevo y zanahoria. Fruta fresca.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahorias, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lengudo al horno con espárragos verdes salteados. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco de acompañamiento. Fruta fresca.</p>
14	15	16	17	18
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salsa de champiñones y puré de patata. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón cocido y tomate aliñado. Fruta fresca.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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.