













### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>22.41 gr prot - 30.03 gr lip 113.91 gr HC - 884.33 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Menestra de zanahoria con berenjenas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico y agua</b></li> </ul> <p>19.98 gr prot - 13.51 gr lip 75.20 gr HC - 492.16 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y zanahoria</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Patatas aliñadas con atún y huevo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>37.83 gr prot - 29.64 gr lip 94.67 gr HC - 781.24 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>17.43 gr prot - 33.11 gr lip 81.28 gr HC - 679.50 Kcal</p> 
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- <b>Coditos con tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>22.06 gr prot - 22.14 gr lip 82.74 gr HC - 605.95 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias blancas guisadas con arroz, zanahoria ,cebolla y pimientos.</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga , pepino , maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>31.88 gr prot - 30.04 gr lip 94.63 gr HC - 761.21 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con arroz con pollo</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>26.45 gr prot - 32.08 gr lip 96.87 gr HC - 764.88 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>24.20 gr prot - 30.06 gr lip 66.27 gr HC - 621.35 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con fideos (pocos garbanzos)</li> <li>- Lomo de atún al horno</li> <li>- Calabacin con patatas rehogado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>34.66 gr prot - 22.52 gr lip 92.12 gr HC - 694.95 Kcal</p> 
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- <b>Guisantes con tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>23.49 gr prot - 18.13 gr lip 67.19 gr HC - 519.23 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Lechuga con atun y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>24.01 gr prot - 21.28 gr lip 80.80 gr HC - 610.43 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacin y berenjenas</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>26.19 gr prot - 23.41 gr lip 69.33 gr HC - 582.96 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y remolacha</li> <li>- Espirales con tomate y zanahora</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>21.56 gr prot - 27.87 gr lip 87.74 gr HC - 672.70 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con estrellitas</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>38.13 gr prot - 22.35 gr lip 94.71 gr HC - 717.50 Kcal</p> 
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga , maíz ,zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>32.55 gr prot - 28.13 gr lip 96.06 gr HC - 746.36 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria,maíz,tomate,aceitunas y cebolla</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>23.73 gr prot - 21.90 gr lip 107.72 gr HC - 708.28 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Judías verdes con patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>18.85 gr prot - 30.44 gr lip 75.18 gr HC - 642.57 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Fritura de cazón</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>28.37 gr prot - 27.05 gr lip 86.41 gr HC - 686.92 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico, y agua</b></li> </ul> <p>26.08 gr prot - 25.93 gr lip 64.85 gr HC - 591.60 Kcal</p> 
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Sandwich de jamón cocido y queso.-</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con quesitos. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pescado al horno con patatas y zanahorias.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblancco. Pollo a la plancha. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno. Pasta salteada con verduras.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con salchichas caseras. Patatas al microondas.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lasaña de verduras.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Alitas de pollo con cus cus. Tomate aliñado con queso fresco.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Menestra de verduras. Brocheta de pescado.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta con verduras salteadas y queso fresco.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada con huevo duro. Pescado al horno con arroz cocido.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas.Tortilla francesa.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ternera guisada con patatas y verduras.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con huevo escalfado.Croquetas caseras de espinacas.-</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></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.