Menú Septiembre 2017
Francisca Luque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6 - Crema de zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con orégano y queso fresco - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 17.10 gr prot - 31.46 gr lip 65.79 gr HC - 616.28 Kcal	7 - Paella con magro - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha - Yogurt - **Pan ecológico,** y agua 34.51 gr prot - 29.15 gr lip 86.81 gr HC - 736.49 Kcal	8 - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro, pepino y aceitunas - Lacitos con calabacin y tomate - Queso fresco - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 19.39 gr prot - 20.82 gr lip 95.40 gr HC - 632.13 Kcal
11 - Puchero de garbanzos con fideos, patatas y zanahorias - Merluza a la vizcaina al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 20.80 gr prot - 10.04 gr lip 84.08 gr HC - 495.74 Kcal	12 - Paella de arroz vegetal. - Pinchitos de pollo al horno. - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 25.02 gr prot - 20.34 gr lip 88.19 gr HC - 627.36 Kcal	13 - Cazuela de fideos con zanahoria, guisantes y cebolla. - Salmon al horno - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt - **Pan ecológico,** y agua 28.26 gr prot - 27.68 gr lip 82.72 gr HC - 678.53 Kcal	14 - Potaje de judias con acelgas - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria,maiz y cebolla - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 26.43 gr prot - 31.76 gr lip 70.31 gr HC - 661.86 Kcal	15 - Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Zanahorias hervidas - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 21.94 gr prot - 22.50 gr lip 68.66 gr HC - 555.68 Kcal
18 - **Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico** - Varitas de merluza - Menestra de zanahorias ,patatas y guisantes - Yogurt - **Pan ecológico,** y agua 22.51 gr prot - 23.05 gr lip 84.07 gr HC - 620.26 Kcal	19 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria , maiz , pepino y aceitunas - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 14.16 gr prot - 28.60 gr lip 73.73 gr HC - 603.13 Kcal	20 - Arroz guisado con magro de cerdo. - Boquerones fritos al limon - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 24.69 gr prot - 31.74 gr lip 72.71 gr HC - 666.07 Kcal	21 - Coditos con tomate y atún - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con zanahorias, maiz, tomate y esparragos. - Yogurt - **Pan ecológico,** y agua 25.25 gr prot - 24.21 gr lip 91.71 gr HC - 680.45 Kcal	22 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias cocidas - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 35.35 gr prot - 19.61 gr lip 90.79 gr HC - 666.05 Kcal
25 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Espirales con tomate y queso - Tortilla calabacin - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 21.44 gr prot - 25.79 gr lip 86.65 gr HC - 649.40 Kcal	26 - Cazuela de fideos con bacalao - **Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico** - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 30.07 gr prot - 34.20 gr lip 79.76 gr HC - 747.25 Kcal	27 - Crema de guisantes con picatostes - Lomo de atún encebollado al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 29.80 gr prot - 20.68 gr lip 78.49 gr HC - 613.05 Kcal	28 - Paella de arroz con pollo y guisantes - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga ,zanahoria,maiz,tomate,aceitunas y cebolla - Fruta - **Pan ecológico,** y agua 16.94 gr prot - 12.17 gr lip 85.60 gr HC - 507.53 Kcal	29 - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Merluza al horno - Judías verdes con patatas al horno - Yogurt - **Pan ecológico,** y agua 30.41 gr prot - 23.46 gr lip 95.04 gr HC - 698.47 Kcal

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Menú Septiembre 2017
Francisca Luque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6 **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo.· **Recomendación cena:** Hamburguesa de pescado. Puré de z anahoria.·	7 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c e reales.· **Recomendación cena:** Porra con huevo duro picado.Pechuga de pollo.·	8 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Crema de puerros y zanahoria. Flamenquines de jamón y queso. ·
11 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de arroz con judías verdes. P icadillo de tomate con caballa, cebolla y aceitunas.·	12 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Crema de puerros y zanahoria. Pizza de atún con queso, cebolla y a ceitunas.·	13 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Burritos de pollo con verduras. Arroz hervido y salsa curry.·	14 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena rellena con carne picada y verduras al horno.. ·	15 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Brocheta de verduras. Revuelto de patatas con judías verdes.·
18 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Consomé. Magro de cerdo en salsa c on menestra de verduras y patatas.·	19 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Lasaña o canelones de pollo con e spinacas y bechamel. Pan de ajo.·	20 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de arroz con verduras. San jacobo con ensalada.·	21 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Pavo con ensalada.·	22 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de fideos. Hamburguesa de pescado con ensalada y dados de queso fresco.·
25 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Filete ruso con ensalada.·	26 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de arroz. Pollo con mojo picón y p atatas panaderas al horno con tomate asado.·	27 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Puré de patatas. Tostas de hummus c on lomito de cerdo y cebolla caramelizada. Ensalada mixta.·	28 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Pasta salteada con pescado. ·	29 **Recomendación merienda:** Zumo o lácteo con fruta, bocadillo o c ereales.· **Recomendación cena:** Sopa de fideos o estrellitas. Wok de pollo con ensalada.·

El desayuno, la primera comida del día	Cenas recomendadas
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.	Además se debe acompañar la cena con pan y complementarla con un postre. Lo más recomendable es una pieza de fruta. Sería necesario, a su vez, que si no ha consumido tres raciones de lácteos a lo largo del día, en la cena beba un vaso de leche o tome un producto lácteo. Procure cocinar los alimentos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.