

Menú Marzo 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.37%, G: 31.16%, HC: 53.47%, Az: 28.87gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.65gr, 448.86 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 14.01%, G: 36.26%, HC: 49.73%, Az: 20.22gr Sal: 1.62gr, AGS: 5.77gr, 522.36 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.39%, G: 31.08%, HC: 55.53%, Az: 28.23gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.72gr, 540.94 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.65%, G: 32.94%, HC: 52.41%, Az: 13.54gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.65gr, 491.61 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Omelet - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.54%, G: 34.08%, HC: 48.38%, Az: 19.20gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.23gr, 471.50 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Gallo al horno con aove y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 16.99%, G: 37.85%, HC: 45.16%, Az: 17.24gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.21gr, 385.24 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.31%, G: 27.48%, HC: 58.21%, Az: 22.58gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.71gr, 466.68 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.76%, G: 22.25%, HC: 60.99%, Az: 19.47gr Sal: 1.92gr, AGS: 1.48gr, 444.10 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Queso fresco - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.21%, G: 31.59%, HC: 53.20%, Az: 15.65gr Sal: 1.91gr, AGS: 4.36gr, 476.82 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.91%, G: 30.22%, HC: 54.87%, Az: 17.21gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.70gr, 495.21 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Merluza guisada en salsa verde - Zanahoria especiada al horno - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 20.78%, G: 14.50%, HC: 64.72%, Az: 30.39gr Sal: 1.01gr, AGS: 1.11gr, 445.86 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.63%, G: 31.68%, HC: 55.69%, Az: 18.65gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.69gr, 454.09 Kcal</p>	<p>19</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, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.17%, G: 34.33%, HC: 52.50%, Az: 29.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.38gr, 604.55 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.99%, G: 37.33%, HC: 44.68%, Az: 17.31gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.42gr, 406.31 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Tomate aliñado con maíz - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.29%, G: 29.29%, HC: 55.42%, Az: 17.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.19gr, 497.07 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.68%, HC: 54.76%, Az: 19.42gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.18gr, 495.58 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 22.24%, G: 21.68%, HC: 56.08%, Az: 16.56gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.07gr, 377.32 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Arroz hervido v.1 - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.17%, G: 37.43%, HC: 46.41%, Az: 12.11gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.81gr, 518.61 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.16%, G: 32.02%, HC: 53.82%, Az: 19.29gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.75gr, 484.58 Kcal</p>
<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 estrellas, 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: 14.91%, G: 31.83%, HC: 53.26%, Az: 17.69gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.56gr, 523.49 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.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con tomates cherry y requesón. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con queso fresco y nueces. Hamburguesa casera de merluza. Fruta fresca.</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral rellena de pollo con pimiento de colores a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes, lubina a la plancha. Fruta fresca.</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con pollo y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Tortilla francesa con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con espinacas y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de aguacate y queso fresco. Filetes de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Coliflor gratinada. Merluza a la plancha. Fruta fresca.</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. Fruta fresca.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones. Fruta fresca.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo de cerdo con verduras. Fruta fresca.</p>
<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín al horno relleno con tomate, pollo y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Salmón al vapor calabacín y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Mini brochetas de pollo con verduras al horno. Fruta fresca.</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Bacalao con salsa de tomate y berenjena al horno. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas al horno con huevo a la plancha. Fruta fresca.</p>
<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 la 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 y 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>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.