

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 - 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: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 Kcal	1 - Emblanque de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.96%, Az: 11.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.20%, G: 25.21%, HC: 58.59%, Az: 28.10gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.09gr, 495.46 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Espirales con tomate y atún v1 - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.57%, G: 31.06%, HC: 53.37%, Az: 14.02gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.81gr, 434.73 Kcal	8 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 28.73%, HC: 51.80%, Az: 11.77gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.36gr, 480.07 Kcal	9 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.99%, G: 27.30%, HC: 58.71%, Az: 28.79gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.65gr, 510.12 Kcal	10 - Crema de calabacín y puerros con queso - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.43%, G: 28.23%, HC: 54.34%, Az: 14.66gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.52gr, 411.97 Kcal
13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 28.47gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.46gr, 463.06 Kcal	14 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.42%, G: 33.41%, HC: 49.18%, Az: 14.66gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.65gr, 470.94 Kcal	15 - Sopa minestrone con fideos - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.23%, G: 26.81%, HC: 54.97%, Az: 26.70gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.95gr, 446.64 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.84%, G: 36.74%, HC: 47.42%, Az: 13.96gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.54gr, 499.28 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.25%, G: 32.74%, HC: 52.01%, Az: 9.86gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.39gr, 480.08 Kcal
20 - 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: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 28.50gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.30gr, 462.00 Kcal	21 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 12.41%, G: 33.10%, HC: 54.48%, Az: 14.83gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.93gr, 439.50 Kcal	22 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.19%, G: 26.02%, HC: 50.79%, Az: 18.00gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.29gr, 533.43 Kcal	23 - Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 24.94%, G: 31.26%, HC: 43.80%, Az: 12.74gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.10gr, 394.60 Kcal	24 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 34.49%, HC: 50.98%, Az: 8.98gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.50gr, 449.78 Kcal
27 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.88%, G: 36.91%, HC: 50.21%, Az: 27.45gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.53gr, 507.89 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 12.50gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.26gr, 432.25 Kcal	29 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico P: 16.71%, G: 36.31%, HC: 46.98%, Az: 15.00gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.13gr, 456.43 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 15.97%, G: 32.22%, HC: 51.81%, Az: 16.83gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.30gr, 523.12 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.18%, G: 36.82%, HC: 48.01%, Az: 14.85gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.60gr, 516.94 Kcal

 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 Octubre 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·

30

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. ·

2

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

6

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. Fruta fresca. ·

7

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Calabaza asada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca. ·

8

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de ternera. Ensalada de brotes tiernos con queso fresco. Fruta fresca. ·

9

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

10

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil y verduras gratinadas. Fruta fresca. ·

13

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada templada de garbanzos con espinacas frescas, tomate y huevo duro. Fruta fresca. ·

14

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Lenguado a la plancha con ensalada de col lombarda y zanahoria rallada. Fruta fresca. ·

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pechuga de pollo con especia curry, arroz basmati y brócoli. Fruta fresca. ·

16

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Crema de calabaza y zanahoria. Tostas integrales con aguacate y queso fresco. Fruta fresca. ·

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Huevos revueltos con champiñones y judías verdes. Fruta fresca. ·

20

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Arroz salteado con verduras y pollo al horno. Fruta fresca. ·

21

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Atún a la plancha con calabacín al horno. Fruta fresca. ·

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de calabacín con queso. Pavo al horno. Fruta fresca. ·

23

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa con aguacate, tomate, pepino y huevo duro. Fruta fresca. ·

24

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla francesa con queso con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·

27

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con menestra de verduras. Fruta fresca. ·

28

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas con ensalada de tomate y cebolla. Fruta fresca. ·

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pollo al limón al horno con coliflor gratinada. Fruta fresca. ·

30

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de legumbres con guarnición de verduras al horno. Fruta fresca. ·

31

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de verduras. Minipizza de berenjena con jamón y queso. 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.

Menú Octubre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

- 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: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 39.61gr
Sal: 1.89gr, AGS: 3.47gr, 660.86 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 23.08gr
Sal: 2.08gr, AGS: 5.23gr, 654.66 Kcal

1

- Emblanque de rosada con pasta maravilla
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 36.53gr
Sal: 1.58gr, AGS: 4.10gr, 588.59 Kcal

2

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Judías verdes saltadas
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 19.87gr
Sal: 2.09gr, AGS: 3.23gr, 710.77 Kcal

3

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 29.05gr
Sal: 1.59gr, AGS: 3.97gr, 728.47 Kcal

6

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.20%, G: 25.21%, HC: 58.59%, Az: 39.79gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.76gr, 658.50 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Espirales con tomate y atún v1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.57%, G: 31.06%, HC: 53.37%, Az: 21.41gr
Sal: 2.45gr, AGS: 3.22gr, 579.10 Kcal

8

- Arroz guisado con pollo v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.47%, G: 28.73%, HC: 51.80%, Az: 18.90gr
Sal: 1.86gr, AGS: 2.98gr, 629.77 Kcal

9

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 13.99%, G: 27.30%, HC: 58.71%, Az: 42.37gr
Sal: 2.72gr, AGS: 3.29gr, 753.19 Kcal

10

- Crema de calabacín y puerros con queso
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Cus cus hervido
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.43%, G: 28.23%, HC: 54.34%, Az: 21.92gr
Sal: 2.80gr, AGS: 3.77gr, 613.73 Kcal

13

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 42.70gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.69gr, 694.59 Kcal

14

- Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.42%, G: 33.41%, HC: 49.18%, Az: 20.05gr
Sal: 1.84gr, AGS: 3.89gr, 562.70 Kcal

15

- Sopa minestrone con fideos
- Merluza frita v1
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.23%, G: 26.81%, HC: 54.97%, Az: 40.04gr
Sal: 1.67gr, AGS: 2.86gr, 661.11 Kcal

16

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.84%, G: 36.74%, HC: 47.42%, Az: 22.72gr
Sal: 2.19gr, AGS: 4.59gr, 744.60 Kcal

17

- Arroz hervido con tomate
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.25%, G: 32.74%, HC: 52.01%, Az: 17.58gr
Sal: 2.11gr, AGS: 3.50gr, 613.73 Kcal

20

- 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: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 41.03gr
Sal: 1.43gr, AGS: 3.04gr, 636.54 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.41%, G: 33.10%, HC: 54.48%, Az: 22.22gr
Sal: 1.59gr, AGS: 3.52gr, 609.26 Kcal

22

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.19%, G: 36.02%, HC: 50.79%, Az: 25.59gr
Sal: 3.16gr, AGS: 3.97gr, 719.41 Kcal

23

- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmón al limón al horno
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 24.94%, G: 31.26%, HC: 43.80%, Az: 21.29gr
Sal: 6.13gr, AGS: 2.82gr, 596.04 Kcal

24

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.53%, G: 34.49%, HC: 50.98%, Az: 15.05gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.40gr, 654.92 Kcal

27

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.88%, G: 36.91%, HC: 50.21%, Az: 39.26gr
Sal: 1.15gr, AGS: 3.48gr, 702.57 Kcal

28

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 19.83gr
Sal: 1.77gr, AGS: 5.61gr, 612.58 Kcal

29

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.71%, G: 36.31%, HC: 46.98%, Az: 21.92gr
Sal: 2.27gr, AGS: 4.36gr, 657.28 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Yogurt natural
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.97%, G: 32.22%, HC: 51.81%, Az: 19.07gr
Sal: 2.11gr, AGS: 5.53gr, 760.15 Kcal

31

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.18%, G: 36.82%, HC: 48.01%, Az: 25.07gr
Sal: 2.18gr, AGS: 5.40gr, 787.66 Kcal

 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 Octubre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·

30

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. ·

2

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

6

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. Fruta fresca. ·

7

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Calabaza asada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca. ·

8

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de ternera. Ensalada de brotes tiernos con queso fresco. Fruta fresca. ·

9

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

10

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Filete de pollo a la plancha con ajito y perejil y verduras gratinadas. Fruta fresca. ·

13

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada templada de garbanzos con espinacas frescas, tomate y huevo duro. Fruta fresca. ·

14

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Lenguado a la plancha con ensalada de col lombarda y zanahoria rallada. Fruta fresca. ·

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pechuga de pollo con especia curry, arroz basmati y brócoli. Fruta fresca. ·

16

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Crema de calabaza y zanahoria. Tostas integrales con aguacate y queso fresco. Fruta fresca. ·

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Huevos revueltos con champiñones y judías verdes. Fruta fresca. ·

20

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Arroz salteado con verduras y pollo al horno. Fruta fresca. ·

21

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Atún a la plancha con calabacín al horno. Fruta fresca. ·

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de calabacín con queso. Pavo al horno. Fruta fresca. ·

23

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa con aguacate, tomate, pepino y huevo duro. Fruta fresca. ·

24

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla francesa con queso con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·

27

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con menestra de verduras. Fruta fresca. ·

28

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas con ensalada de tomate y cebolla. Fruta fresca. ·

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pollo al limón al horno con coliflor gratinada. Fruta fresca. ·

30

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de legumbres con guarnición de verduras al horno. Fruta fresca. ·

31

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de verduras. Minipizza de berenjena con jamón y queso. 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.

Menú Octubre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 - 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: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 52.82gr Sal: 2.67gr, AGS: 4.82gr, 905.81 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 27.05gr Sal: 2.97gr, AGS: 7.56gr, 888.60 Kcal	1 - Emblanque de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 50.18gr Sal: 2.72gr, AGS: 7.44gr, 888.39 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes saltadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 21.21gr Sal: 2.67gr, AGS: 3.93gr, 822.87 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 37.44gr Sal: 1.94gr, AGS: 5.19gr, 918.51 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.20%, G: 25.21%, HC: 58.59%, Az: 54.75gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.91gr, 933.37 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Espirales con tomate y atún v1 - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.57%, G: 31.06%, HC: 53.37%, Az: 24.29gr Sal: 3.14gr, AGS: 4.61gr, 728.00 Kcal	8 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 28.73%, HC: 51.80%, Az: 21.26gr Sal: 2.66gr, AGS: 4.27gr, 826.39 Kcal	9 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.99%, G: 27.30%, HC: 58.71%, Az: 56.75gr Sal: 3.83gr, AGS: 5.19gr, 1003.84 Kcal	10 - Crema de calabacín y puerros con queso - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.43%, G: 28.23%, HC: 54.34%, Az: 29.39gr Sal: 4.02gr, AGS: 5.05gr, 828.16 Kcal
13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 54.96gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.56gr, 873.02 Kcal	14 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.42%, G: 33.41%, HC: 49.18%, Az: 27.69gr Sal: 2.99gr, AGS: 6.67gr, 826.99 Kcal	15 - Sopa minestrone con fideos - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.23%, G: 26.81%, HC: 54.97%, Az: 53.38gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.70gr, 867.99 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.84%, G: 36.74%, HC: 47.42%, Az: 27.63gr Sal: 3.27gr, AGS: 6.70gr, 1052.55 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.25%, G: 32.74%, HC: 52.01%, Az: 18.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 4.47gr, 848.59 Kcal
20 - 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: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 52.79gr Sal: 1.90gr, AGS: 3.66gr, 803.12 Kcal	21 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 12.41%, G: 33.10%, HC: 54.48%, Az: 27.24gr Sal: 2.35gr, AGS: 5.28gr, 835.59 Kcal	22 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.19%, G: 36.02%, HC: 50.79%, Az: 36.06gr Sal: 4.68gr, AGS: 6.66gr, 1072.03 Kcal	23 - Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 24.94%, G: 31.26%, HC: 43.80%, Az: 24.19gr Sal: 8.33gr, AGS: 4.01gr, 806.98 Kcal	24 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 34.49%, HC: 50.98%, Az: 17.16gr Sal: 2.18gr, AGS: 5.00gr, 896.00 Kcal
27 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.88%, G: 36.91%, HC: 50.21%, Az: 53.75gr Sal: 1.62gr, AGS: 4.87gr, 980.22 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 23.40gr Sal: 2.57gr, AGS: 8.08gr, 838.05 Kcal	29 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico P: 16.71%, G: 36.31%, HC: 46.98%, Az: 29.61gr Sal: 3.10gr, AGS: 6.03gr, 894.25 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 15.97%, G: 32.22%, HC: 51.81%, Az: 20.69gr Sal: 2.66gr, AGS: 6.36gr, 879.35 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.18%, G: 36.82%, HC: 48.01%, Az: 27.05gr Sal: 2.42gr, AGS: 6.71gr, 912.14 Kcal

 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 Octubre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en rodajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·	1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. ·	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·
6 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Ensalada de quinoa, aguacate, tomate cherry y huevo duro. Fruta fresca. ·	7 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Calabaza asada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca. ·	8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Hamburguesa casera de ternera. Ensalada de brotes tiernos con queso fresco. Fruta fresca. ·	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Filete de pollo a la plancha con ajito y perejil y verduras gratinadas. Fruta fresca. ·
13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Ensalada templada de garbanzos con espinacas frescas, tomate y huevo duro. Fruta fresca. ·	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Lenguado a la plancha con ensalada de col lombarda y zanahoria rallada. Fruta fresca. ·	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Pechuga de pollo con especia curry, arroz basmati y brócoli. Fruta fresca. ·	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Crema de calabaza y zanahoria. Tostas integrales con aguacate y queso fresco. Fruta fresca. ·	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y judías verdes. Fruta fresca. ·
20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Arroz salteado con verduras y pollo al horno. Fruta fresca. ·	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Atún a la plancha con calabacín al horno. Fruta fresca. ·	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de calabacín con queso. Pavo al horno. Fruta fresca. ·	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Ensalada de quinoa con aguacate, tomate, pepino y huevo duro. Fruta fresca. ·	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Tortilla francesa con queso con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·
27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Lenguado al horno con menestra de verduras. Fruta fresca. ·	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Tortilla de espinacas con ensalada de tomate y cebolla. Fruta fresca. ·	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Pollo al limón al horno con coliflor gratinada. Fruta fresca. ·	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Hamburguesa casera de legumbres con guarnición de verduras al horno. Fruta fresca. ·	31 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de verduras. Minipizza de berenjena con jamón y queso. 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.