

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico
		P: 12.72%, G: 30.78%, HC: 56.50%, Az: 15.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.50gr, 429.70 Kcal	P: 15.35%, G: 35.98%, HC: 48.67%, Az: 16.49gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.69gr, 425.83 Kcal	P: 13.99%, G: 37.92%, HC: 48.09%, Az: 16.66gr Sal: 1.01gr, AGS: 4.37gr, 529.96 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100%	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico
P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal	P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal	P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 10.35gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.63gr, 453.76 Kcal	P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 10.27gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.50gr, 460.95 Kcal	P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100%	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico
P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal	P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal	P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 27.91gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.32gr, 483.67 Kcal	P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal	P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 9.23gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.11 Kcal
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	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100%	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: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal	P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 Kcal	P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal	P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal	P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 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 Septiembre 2025

Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. -	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. -	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. -	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. -
22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos v erdes salteados. Fruta fresca. -	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. -	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. -	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. -	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. -
29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. 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 m ozzarella 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. -

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 c onsejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100%	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100%	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico
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	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100%	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

 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 Septiembre 2025

Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. -	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. -	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. -	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. -
22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y erdes salteados. Fruta fresca. -	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. -	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. -	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. -	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. -
29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. 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 m ozzarella 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. -

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

1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico
		P: 12.72%, G: 30.78%, HC: 56.50%, Az: 29.84gr Sal: 2.35gr, AGS: 6.49gr, 835.86 Kcal	P: 15.35%, G: 35.98%, HC: 48.67%, Az: 32.95gr Sal: 2.64gr, AGS: 5.27gr, 822.46 Kcal	P: 13.99%, G: 37.92%, HC: 48.09%, Az: 33.32gr Sal: 2.01gr, AGS: 8.74gr, 1059.92 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100%	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico
P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 55.76gr Sal: 2.06gr, AGS: 4.22gr, 840.41 Kcal	P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 36.82gr Sal: 3.02gr, AGS: 7.12gr, 909.70 Kcal	P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 20.31gr Sal: 3.64gr, AGS: 7.03gr, 888.91 Kcal	P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 19.98gr Sal: 3.07gr, AGS: 7.36gr, 986.11 Kcal	P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 30.99gr Sal: 2.15gr, AGS: 8.59gr, 923.47 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100%	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico
P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 53.01gr Sal: 1.88gr, AGS: 5.54gr, 886.68 Kcal	P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 20.92gr Sal: 2.20gr, AGS: 8.63gr, 952.73 Kcal	P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 55.75gr Sal: 7.50gr, AGS: 4.59gr, 954.24 Kcal	P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 36.90gr Sal: 5.13gr, AGS: 6.31gr, 1075.32 Kcal	P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 16.74gr Sal: 2.84gr, AGS: 6.17gr, 958.34 Kcal
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	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100%	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: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 52.82gr Sal: 2.67gr, AGS: 4.82gr, 905.81 Kcal	P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 27.05gr Sal: 2.97gr, AGS: 7.56gr, 888.60 Kcal	P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 50.18gr Sal: 2.72gr, AGS: 7.44gr, 888.38 Kcal	P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 21.21gr Sal: 2.67gr, AGS: 3.93gr, 822.87 Kcal	P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 37.44gr Sal: 1.94gr, AGS: 5.19gr, 918.51 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 Septiembre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. -	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. -	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. -	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. -	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. -
22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y erdes salteados. Fruta fresca. -	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. -	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. -	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. -	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. -
29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. 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 m ozzarella 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. -

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 c onsejos:

- 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.