

Menú Diciembre 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 26.48gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.38gr, 451.36 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.13%, G: 33.10%, HC: 52.77%, Az: 14.38gr
Sal: 1.53gr, AGS: 4.18gr, 473.50 Kcal

3

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 14.68gr
Sal: 2.38gr, AGS: 2.38gr, 451.48 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.22%, G: 37.64%, HC: 46.14%, Az: 11.39gr
Sal: 1.59gr, AGS: 4.80gr, 515.49 Kcal

5

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.96%, G: 30.94%, HC: 48.10%, Az: 12.19gr
Sal: 1.68gr, AGS: 2.80gr, 389.25 Kcal

8

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 12.38gr
Sal: 4.00gr, AGS: 2.67gr, 413.42 Kcal

9

- Crema de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y queso fresco
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 14.26gr
Sal: 2.37gr, AGS: 4.01gr, 512.31 Kcal

11

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.33%, G: 28.92%, HC: 53.74%, Az: 14.53gr
Sal: 1.19gr, AGS: 2.23gr, 485.61 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

15

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Bacalao al horno con ajo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 27.82gr
Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 453.20 Kcal

16

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

P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 15.38gr
Sal: 1.37gr, AGS: 4.28gr, 442.57 Kcal

17

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 13.65gr
Sal: 1.40gr, AGS: 2.78gr, 494.10 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate
- Pollo guisado con especias
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.60%, G: 29.34%, HC: 56.06%, Az: 12.24gr
Sal: 1.34gr, AGS: 2.15gr, 452.41 Kcal

19

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Omelet
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.22%, G: 24.42%, HC: 58.35%, Az: 28.46gr
Sal: 1.45gr, AGS: 2.98gr, 481.38 Kcal

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramucos / 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.



Menú Diciembre 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Huevos revueltos con champiñones y jamón cocido. Fruta fresca. ·

2

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

Recomendación cena:
Brochetas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pastel de patatas, berenjena y atún. Fruta fresca. ·

4

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

Recomendación cena:
Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. Fruta fresca. ·

5

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca. ·

8

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

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con tomate. Revuelto de huevo, champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca. ·

10

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lubina al horno con zanahorias y patata asada. Fruta fresca. ·

11

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

Recomendación cena:
Sopa de picadillo con fideos. Atún a la plancha con judías verdes. Fruta fresca. ·

12

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y aguacate. Tortilla francesa con espinacas. Fruta fresca. ·

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjenas rellenas con verduras, carne picada de pollo y tomate natural. Fruta fresca. ·

16

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

Recomendación cena:
Solomillitos de pavo a la plancha con guisantes salteados y champiñones. Fruta fresca. ·

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Bacalao al horno con tomate natural y verduras asadas. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Ensalada de patata, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de verduras. Merluza a la plancha con batata asada. Fruta fresca. ·

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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 Diciembre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 39.68gr
Sal: 1.88gr, AGS: 3.45gr, 660.15 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.13%, G: 33.10%, HC: 52.77%, Az: 22.96gr
Sal: 2.02gr, AGS: 5.35gr, 663.89 Kcal

3

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 22.65gr
Sal: 3.18gr, AGS: 3.04gr, 633.75 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.22%, G: 37.64%, HC: 46.14%, Az: 18.05gr
Sal: 2.26gr, AGS: 5.97gr, 705.34 Kcal

5

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.96%, G: 30.94%, HC: 48.10%, Az: 20.72gr
Sal: 2.18gr, AGS: 2.92gr, 554.88 Kcal

8

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 21.37gr
Sal: 6.00gr, AGS: 4.00gr, 632.38 Kcal

9

- Crema de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 40.01gr
Sal: 1.40gr, AGS: 3.23gr, 657.99 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y queso fresco
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 23.06gr
Sal: 3.42gr, AGS: 5.51gr, 752.74 Kcal

11

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.33%, G: 28.92%, HC: 53.74%, Az: 22.27gr
Sal: 1.67gr, AGS: 3.02gr, 662.30 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

15

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Bacalao al horno con ajo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 41.69gr
Sal: 1.42gr, AGS: 3.27gr, 661.83 Kcal

16

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

P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 21.69gr
Sal: 1.77gr, AGS: 5.64gr, 617.39 Kcal

17

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 22.77gr
Sal: 2.10gr, AGS: 4.18gr, 751.27 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate
- Pollo guisado con especias
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.60%, G: 29.34%, HC: 56.06%, Az: 20.13gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.96gr, 687.96 Kcal

19

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Omelet
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.22%, G: 24.42%, HC: 58.35%, Az: 42.16gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.50gr, 675.20 Kcal

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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.



Menú Diciembre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Huevos revueltos con champiñones y jamón cocido. Fruta fresca. ·

2

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

Recomendación cena:
Brochetas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pastel de patatas, berenjena y atún. Fruta fresca. ·

4

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

Recomendación cena:
Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. Fruta fresca. ·

5

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca. ·

8

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

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con tomate. Revuelto de huevo, champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca. ·

10

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lubina al horno con zanahorias y patata asada. Fruta fresca. ·

11

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

Recomendación cena:
Sopa de picadillo con fideos. Atún a la plancha con judías verdes. Fruta fresca. ·

12

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y aguacate. Tortilla francesa con espinacas. Fruta fresca. ·

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjenas rellenas con verduras, carne picada de pollo y tomate natural. Fruta fresca. ·

16

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

Recomendación cena:
Solomillitos de pavo a la plancha con guisantes salteados y champiñones. Fruta fresca. ·

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Bacalao al horno con tomate natural y verduras asadas. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Ensalada de patata, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de verduras. Merluza a la plancha con batata asada. Fruta fresca. ·

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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 Diciembre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 52.90gr
Sal: 2.65gr, AGS: 4.77gr, 902.75 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.13%, G: 33.10%, HC: 52.77%, Az: 26.82gr
Sal: 2.87gr, AGS: 7.74gr, 902.84 Kcal

3

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 29.15gr
Sal: 4.92gr, AGS: 4.75gr, 930.68 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.22%, G: 37.64%, HC: 46.14%, Az: 21.30gr
Sal: 3.30gr, AGS: 8.88gr, 979.76 Kcal

5

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.96%, G: 30.94%, HC: 48.10%, Az: 22.57gr
Sal: 3.19gr, AGS: 5.55gr, 725.21 Kcal

8

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 23.78gr
Sal: 7.99gr, AGS: 5.34gr, 822.53 Kcal

9

- Crema de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 54.20gr
Sal: 2.06gr, AGS: 4.88gr, 911.69 Kcal

10

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 26.07gr
Sal: 4.44gr, AGS: 7.47gr, 936.40 Kcal

11

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.33%, G: 28.92%, HC: 53.74%, Az: 26.69gr
Sal: 2.31gr, AGS: 4.26gr, 919.90 Kcal

12

15

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Bacalao al horno con ajo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 55.58gr
Sal: 1.96gr, AGS: 4.56gr, 907.52 Kcal

16

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

P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 29.94gr
Sal: 2.58gr, AGS: 8.12gr, 862.06 Kcal

17

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 27.25gr
Sal: 3.00gr, AGS: 5.64gr, 1024.29 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate
- Pollo guisado con especias
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.60%, G: 29.34%, HC: 56.06%, Az: 23.17gr
Sal: 2.80gr, AGS: 4.05gr, 836.63 Kcal

19

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Omelet
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.22%, G: 24.42%, HC: 58.35%, Az: 56.92gr
Sal: 2.91gr, AGS: 5.96gr, 962.76 Kcal

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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.



Menú Diciembre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Huevos revueltos con champiñones y jamón cocido. Fruta fresca. ·

2

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

Recomendación cena:
Brochetas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pastel de patatas, berenjena y atún. Fruta fresca. ·

4

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

Recomendación cena:
Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. Fruta fresca. ·

5

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca. ·

8

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

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con tomate. Revuelto de huevo, champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca. ·

10

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lubina al horno con zanahorias y patata asada. Fruta fresca. ·

11

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

Recomendación cena:
Sopa de picadillo con fideos. Atún a la plancha con judías verdes. Fruta fresca. ·

12

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y aguacate. Tortilla francesa con espinacas. Fruta fresca. ·

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjenas rellenas con verduras, carne picada de pollo y tomate natural. Fruta fresca. ·

16

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

Recomendación cena:
Solomillitos de pavo a la plancha con guisantes salteados y champiñones. Fruta fresca. ·

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Bacalao al horno con tomate natural y verduras asadas. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Ensalada de patata, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de verduras. Merluza a la plancha con batata asada. Fruta fresca. ·

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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.