

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

 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 Enero 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

30

31

1

2

5

6

7

8

9

12

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajita integral con pollo salteado con pimientos de colores y aguacate. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de verduras. Tortilla francesa con espinacas y queso feta. Fruta fresca.

14

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con pavo a la plancha, requesón y tomates cherry. Fruta fresca.

15

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Hamburguesa de merluza con zanahoria con batata y coliflor al vapor. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crema de calabaza con picatostes. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Bocadillo de paco con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Revuelto de huevo con guisantes y zanahorias con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con aove y perejil con calabaza y batata asada. Fruta fresca.

21

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Wok de noodles de arroz con verduras y pollo. Fruta fresca.

22

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Pavo a la plancha con champiñones y patata cocida. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de calabacín a la plancha con tomate natural, atún y mozzarella. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Brocheta de cherries con bolitas de mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Merluza a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.

28

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con pavo y queso. Fruta fresca.

29

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga con dados de pollo y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

30

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate y atún al natural. 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
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

 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 Enero 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

30

31

1

2

5

6

7

8

9

12

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajita integral con pollo salteado con pimientos de colores y aguacate. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de verduras. Tortilla francesa con espinacas y queso feta. Fruta fresca.

14

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con pavo a la plancha, requesón y tomates cherry. Fruta fresca.

15

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Hamburguesa de merluza con zanahoria con batata y coliflor al vapor. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crema de calabaza con picatostes. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Bocadillo de paco con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Revuelto de huevo con guisantes y zanahorias con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con aove y perejil con calabaza y batata asada. Fruta fresca.

21

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Wok de noodles de arroz con verduras y pollo. Fruta fresca.

22

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Pavo a la plancha con champiñones y patata cocida. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de calabacín a la plancha con tomate natural, atún y mozzarella. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Brocheta de cherries con bolitas de mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Merluza a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.

28

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con pavo y queso. Fruta fresca.

29

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga con dados de pollo y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

30

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate y atún al natural. 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
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

 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 Enero 2026

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

30

31

1

2

5

6

7

8

9

12

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajita integral con pollo salteado con pimientos de colores y aguacate. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de verduras. Tortilla francesa con espinacas y queso feta. Fruta fresca.

14

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con pavo a la plancha, requesón y tomates cherry. Fruta fresca.

15

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Hamburguesa de merluza con zanahoria con batata y coliflor al vapor. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crema de calabaza con picatostes. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Bocadillo de paco con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Revuelto de huevo con guisantes y zanahorias con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con aove y perejil con calabaza y batata asada. Fruta fresca.

21

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Wok de noodles de arroz con verduras y pollo. Fruta fresca.

22

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Pavo a la plancha con champiñones y patata cocida. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de calabacín a la plancha con tomate natural, atún y mozzarella. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Brocheta de cherries con bolitas de mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Merluza a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.

28

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con pavo y queso. Fruta fresca.

29

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga con dados de pollo y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

30

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate y atún al natural. 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.