

Menú Enero 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lechuga con maíz, zanahoria y huevo duro    - Pasta con tomate y queso    - Fruta fresca - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1     - Omelet   - Lechuga aliñada   - Fruta fresca - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla    - Cus cus hervido     - Fruta fresca - Pan blanco ecológico 
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos    - Bacalao frito v2     - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1  - Tomate aliñado con aceitunas  - Naranja - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  - Manzana - Pan blanco ecológico   
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo  - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1      - Espirales con tomate y atún v1      - Yogurt natural  - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria    - Huevos revueltos  - Tomate aliñado  - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2     - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana  - Pera - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  - Tortilla de patata con calabacín ta v2  - Queso fresco  - Naranja - Pan blanco ecológico   
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido    - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro      - Macarrones con tomate, ternera y queso     - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet   - Tomate y pepino aliñado v1  - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo     - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco    - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2  - Crudités de zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico   
21.79%	22.16%	21.81%	17.98%	15.26%
30.75%	32.10%	29.40%	33.51%	28.72%
HC: 51.76%	HC: 53.74%	HC: 53.42%	HC: 48.51%	HC: 56.02%
Az: 17.15gr	Az: 14.50gr	Az: 14.20gr	Az: 27.66gr	Az: 17.06gr
Sal: 1.17gr	Sal: 1.59gr	Sal: 1.59gr	Sal: 1.06gr	Sal: 1.28gr
AGS: 2.07gr	AGS: 4.06gr	AGS: 3.30gr	AGS: 3.29gr	AGS: 2.07gr
418.46 Kcal	464.27 Kcal	472.57 Kcal	486.04 Kcal	467.99 Kcal

* 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 temporadas.

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

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO2 /  Moluscos /  Altramuces /  Gluten /  Crustáceos /  Huevos /  Pescados /  Cacahuuetes /  Soja /  Lácteos

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 pavo 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 cherrys 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

"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.

Menú Enero 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lechuga con maíz, zanahoria y huevo duro    - Pasta con tomate y queso    - Fruta fresca - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1     - Omelet   - Lechuga aliñada   - Fruta fresca - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla    - Cus cus hervido   - Fruta fresca - Pan blanco ecológico 
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos    - Bacalao frito v2     - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1   - Tomate aliñado con aceitunas  - Naranja - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria    - Manzana - Pan blanco ecológico   
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo   - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1     - Espirales con tomate y atún v1      - Yogurt natural  - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria    - Huevos revueltos  - Tomate aliñado  - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2     - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana   - Pera - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Queso fresco  - Naranja - Pan blanco ecológico   
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro     - Macarrones con tomate, ternera y queso     - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet   - Tomate y pepino aliñado v1  - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo     - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco    - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Crudités de zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico   
P: 13.15%, G: 35.28%, HC: 51.57%, Az: 39.43gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.36gr, 710.40 Kcal	P: 15.09%, G: 31.79%, HC: 53.12%, Az: 22.93gr Sal: 2.53gr, AGS: 5.59gr, 601.88 Kcal	P: 16.83%, G: 36.43%, HC: 46.74%, Az: 22.02gr Sal: 2.28gr, AGS: 4.31gr, 661.61 Kcal	P: 14.75%, G: 30.81%, HC: 54.44%, Az: 20.61gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.69gr, 727.76 Kcal	P: 16.20%, G: 37.21%, HC: 46.59%, Az: 22.47gr Sal: 2.04gr, AGS: 7.82gr, 793.86 Kcal
P: 17.50%, G: 30.75%, HC: 51.76%, Az: 25.72gr Sal: 1.76gr, AGS: 3.10gr, 627.69 Kcal	P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 23.08gr Sal: 2.08gr, AGS: 5.23gr, 654.66 Kcal	P: 17.18%, G: 29.40%, HC: 53.42%, Az: 19.42gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.50gr, 566.07 Kcal	P: 17.98%, G: 33.51%, HC: 48.51%, Az: 38.65gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.78gr, 624.60 Kcal	P: 15.26%, G: 28.72%, HC: 56.02%, Az: 27.88gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.12gr, 712.11 Kcal

* 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 temporadas.

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

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO2 /  Moluscos /  Altramuces /  Gluten /  Crustáceos /  Huevos /  Pescados /  Cacahuuetes /  Soja /  Lácteos

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 pavo 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 cherrys 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

"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.

Menú Enero 2026

Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lechuga con maíz, zanahoria y huevo duro    - Pasta con tomate y queso    - Fruta fresca - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1     - Omelet   - Lechuga aliñada   - Fruta fresca - Pan ecológico integral 100%    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla    - Cus cus hervido   - Fruta fresca - Pan blanco ecológico  
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> - 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    	<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      - Mandarina - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos    - Bacalao frito v2     - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1  - Tomate aliñado con aceitunas   - Naranja - Pan ecológico integral 100%   	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  - Manzana - Pan blanco ecológico  
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo  - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1      - Espirales con tomate y atún v1      - Yogurt natural  - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria    - Huevos revueltos  - Tomate aliñado   - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2    - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana  - Pera - Pan ecológico integral 100%   	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Queso fresco  - Naranja - Pan blanco ecológico  
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro      - Macarrones con tomate, ternera y queso      - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet   - Tomate y pepino aliñado v1   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo    - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco   - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100%   	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Crudités de zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico  
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro      - Macarrones con tomate, ternera y queso      - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet   - Tomate y pepino aliñado v1   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo    - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco   - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100%   	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Crudités de zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico  
30	31	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro      - Macarrones con tomate, ternera y queso      - Manzana - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet   - Tomate y pepino aliñado v1   - Pera - Pan blanco ecológico    	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo    - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco   - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100%   	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Crudités de zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico  

* 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 temporadas.

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

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuuetes / Soja / Lácteos

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 pavo 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 cherrys 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

"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.