Menú Septiembre 2012

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, ternera y queso - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.50 gr prot - 21.88 gr lip 95.26 gr HC - 646.40 Kcal	**11** - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.15 gr prot - 21.30 gr lip 85.55 gr HC - 594.17 Kcal	**12** - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal	**13** - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 27.17 gr prot - 22.18 gr lip 85.29 gr HC - 654.85 Kcal	**14** - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.56 gr prot - 25.66 gr lip 99.55 gr HC - 676.85 Kcal
17 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.12 gr prot - 26.22 gr lip 81.39 gr HC - 631.02 Kcal	**18** - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacin - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal	**19** - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal	**20** - Arroz guisado con rape y gambas - Palitos de merluza - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.81 gr prot - 26.51 gr lip 103.32 gr HC - 684.55 Kcal	**21** - Crema de verduras con garbanzos - Pizza - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 Kcal
24 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 17.60 gr prot - 25.86 gr lip 91.28 gr HC - 635.00 Kcal	**25** - Patatas guisadas con magro - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.83 gr prot - 25.51 gr lip 89.86 gr HC - 644.89 Kcal	**26** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	**27** - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	**28** - Lentejas con arroz - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.57 gr prot - 25.97 gr lip 90.64 gr HC - 668.45 Kcal
1 - Potaje de judias vegetal - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal	**2** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con pollo - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.63 gr prot - 21.83 gr lip 98.83 gr HC - 677.15 Kcal	**3** - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 Kcal	**4** - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal	**5** - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal

Elaborado por:

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

Menú Septiembre 2012

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
10 **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo · **Recomendación cena:** Puré de verdura, pescado ·	**11** **Recomendación merienda:** Fruta o lacteo con cereales· **Recomendación cena:** Arroz, fiambre con ensalada·	**12** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Pasta, pescado con ensalada·	**13** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Ensalada, tortilla de patatas·	**14** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Sopa de fideos, carne de ave con menestra de verduras·
17 **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Ensalada, carne de ave con puré de patatas·	**18** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Arroz,pescado con ensalada·	**19** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Ensalada,huevo con patatas·	**20** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Puré de verduras, carne de t ernera·	**21** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Sopa de fideos, pescado con ensalada·
24 **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Sopa de fideos, pescado con ensalada·	**25** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Sopa de verduras, huevo con patatas·	**26** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Arroz, carne de ave con espinacas·	**27** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Pasta,pescado con ensalada·	**28** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Ensalada,tortilla de patatas·
1 **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Puré de verduras,carne de ave·	**2** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Pasta, pescado con menestra·	**3** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Arroz,huevo con ensalada·	**4** **Recomendación merienda:** Fruta o lácteo con cereales· **Recomendación cena:** Ensalada, salchichas frescas con puré de patatas·	**5** **Recomendación merienda:** Fruta o bocadillo· **Recomendación cena:** Pizza con ensalada·

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.

Cenas recomendadas

Además se debe acompañar la cena con pan y complementarla con un postre. Lo más recomendable es una pieza de fruta. Sería necesario, a su vez, que si no ha consumido tres raciones de lácteos a lo largo del día, en la ce na beba un vaso de leche o tome un producto lácteo. Procure cocinar los a limentos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.