



Cocinas Mirabueno S.L.
www.gruposercolu.com
info@gruposercolu.es
Tlef. 957 420 238

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 964

junio 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<p>01 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. HALIBUT AL HORNO CON JUDÍAS (Pescado, judía verde)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>59,42g</td> <td>117,74g</td> <td>21,86g</td> <td>16,45g</td> <td>2,62g</td> <td>1,84g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 832 Kcal</td> <td>9a13Años: 310 Kcal</td> <td>14a18Años: 349 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	59,42g	117,74g	21,86g	16,45g	2,62g	1,84g	3a8Años: 832 Kcal	9a13Años: 310 Kcal	14a18Años: 349 Kcal				<p>02 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>63,86g</td> <td>149,71g</td> <td>19,65g</td> <td>8,66g</td> <td>6,30g</td> <td>3,50g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 029 Kcal</td> <td>9a13Años: 137 Kcal</td> <td>14a18Años: 142 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	63,86g	149,71g	19,65g	8,66g	6,30g	3,50g	3a8Años: 029 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p>03 CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas LOMO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,50g</td> <td>65,45g</td> <td>19,40g</td> <td>7,04g</td> <td>0,98g</td> <td>1,71g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 344 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	7,50g	65,45g	19,40g	7,04g	0,98g	1,71g	3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>04 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,44g</td> <td>89,08g</td> <td>18,03g</td> <td>14,66g</td> <td>2,21g</td> <td>2,18g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 594 Kcal</td> <td>9a13Años: 773 Kcal</td> <td>14a18Años: 883 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,44g	89,08g	18,03g	14,66g	2,21g	2,18g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
59,42g	117,74g	21,86g	16,45g	2,62g	1,84g																																																																																									
3a8Años: 832 Kcal	9a13Años: 310 Kcal	14a18Años: 349 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
63,86g	149,71g	19,65g	8,66g	6,30g	3,50g																																																																																									
3a8Años: 029 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
7,50g	65,45g	19,40g	7,04g	0,98g	1,71g																																																																																									
3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
29,44g	89,08g	18,03g	14,66g	2,21g	2,18g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																																																																																												
<p>07 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,58g</td> <td>70,59g</td> <td>17,64g</td> <td>9,08g</td> <td>0,99g</td> <td>2,29g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 381 Kcal</td> <td>9a13Años: 482 Kcal</td> <td>14a18Años: 556 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	7,58g	70,59g	17,64g	9,08g	0,99g	2,29g	3a8Años: 381 Kcal	9a13Años: 482 Kcal	14a18Años: 556 Kcal				<p>08 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimiento morron)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46,28g</td> <td>87,80g</td> <td>21,60g</td> <td>16,32g</td> <td>2,10g</td> <td>2,64g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 613 Kcal</td> <td>9a13Años: 762 Kcal</td> <td>14a18Años: 909 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	46,28g	87,80g	21,60g	16,32g	2,10g	2,64g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 762 Kcal	14a18Años: 909 Kcal				<p>09 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA Cinta de lomo, patata, ..</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>57,17g</td> <td>65,51g</td> <td>31,52g</td> <td>22,70g</td> <td>9,48g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 693 Kcal</td> <td>9a13Años: 137 Kcal</td> <td>14a18Años: 142 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	57,17g	65,51g	31,52g	22,70g	9,48g	1,20g	3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p>10 PICADILLO DE PATATA (A) (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,10g</td> <td>74,73g</td> <td>18,43g</td> <td>18,19g</td> <td>3,77g</td> <td>1,83g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 609 Kcal</td> <td>9a13Años: 410 Kcal</td> <td>14a18Años: 500 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,10g	74,73g	18,43g	18,19g	3,77g	1,83g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal				<p>11 CREMA DE VERDURAS Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,77g</td> <td>60,79g</td> <td>21,45g</td> <td>21,02g</td> <td>3,15g</td> <td>2,15g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 491 Kcal</td> <td>9a13Años: 424 Kcal</td> <td>14a18Años: 485 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,77g	60,79g	21,45g	21,02g	3,15g	2,15g	3a8Años: 491 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
7,58g	70,59g	17,64g	9,08g	0,99g	2,29g																																																																																									
3a8Años: 381 Kcal	9a13Años: 482 Kcal	14a18Años: 556 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
46,28g	87,80g	21,60g	16,32g	2,10g	2,64g																																																																																									
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 762 Kcal	14a18Años: 909 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
57,17g	65,51g	31,52g	22,70g	9,48g	1,20g																																																																																									
3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
42,10g	74,73g	18,43g	18,19g	3,77g	1,83g																																																																																									
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
17,77g	60,79g	21,45g	21,02g	3,15g	2,15g																																																																																									
3a8Años: 491 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal																																																																																												
<p>14 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo. TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,72g</td> <td>95,84g</td> <td>16,11g</td> <td>9,83g</td> <td>3,80g</td> <td>1,68g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 659 Kcal</td> <td>9a13Años: 391 Kcal</td> <td>14a18Años: 441 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,72g	95,84g	16,11g	9,83g	3,80g	1,68g	3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal				<p>15 CREMA DE ZANAHORIAS CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,47g</td> <td>71,90g</td> <td>22,77g</td> <td>69,99g</td> <td>18,37g</td> <td>4,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 053 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,47g	71,90g	22,77g	69,99g	18,37g	4,02g	3a8Años: 053 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate.</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,16g</td> <td>87,93g</td> <td>20,04g</td> <td>10,71g</td> <td>1,50g</td> <td>1,16g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 561 Kcal</td> <td>9a13Años: 510 Kcal</td> <td>14a18Años: 595 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,16g	87,93g	20,04g	10,71g	1,50g	1,16g	3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 510 Kcal	14a18Años: 595 Kcal				<p>17 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,06g</td> <td>61,22g</td> <td>18,46g</td> <td>13,64g</td> <td>2,67g</td> <td>2,22g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 515 Kcal</td> <td>9a13Años: 352 Kcal</td> <td>14a18Años: 421 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,06g	61,22g	18,46g	13,64g	2,67g	2,22g	3a8Años: 515 Kcal	9a13Años: 352 Kcal	14a18Años: 421 Kcal				<p>18 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,14g</td> <td>84,21g</td> <td>20,77g</td> <td>22,25g</td> <td>2,97g</td> <td>1,75g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 681 Kcal</td> <td>9a13Años: 809 Kcal</td> <td>14a18Años: 985 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,14g	84,21g	20,77g	22,25g	2,97g	1,75g	3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 985 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,72g	95,84g	16,11g	9,83g	3,80g	1,68g																																																																																									
3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
35,47g	71,90g	22,77g	69,99g	18,37g	4,02g																																																																																									
3a8Años: 053 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
32,16g	87,93g	20,04g	10,71g	1,50g	1,16g																																																																																									
3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 510 Kcal	14a18Años: 595 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
32,06g	61,22g	18,46g	13,64g	2,67g	2,22g																																																																																									
3a8Años: 515 Kcal	9a13Años: 352 Kcal	14a18Años: 421 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,14g	84,21g	20,77g	22,25g	2,97g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
<p>21 ARROZ CON DELICIAS Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos. ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,12g</td> <td>163,01g</td> <td>23,50g</td> <td>31,88g</td> <td>5,37g</td> <td>2,55g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 062 Kcal</td> <td>9a13Años: 409 Kcal</td> <td>14a18Años: 499 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,12g	163,01g	23,50g	31,88g	5,37g	2,55g	3a8Años: 062 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 499 Kcal				<p>22 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado. ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,62g</td> <td>84,09g</td> <td>19,81g</td> <td>28,85g</td> <td>6,17g</td> <td>1,69g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 772 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,62g	84,09g	19,81g	28,85g	6,17g	1,69g	3a8Años: 772 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>23 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimiento morron)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,93g</td> <td>58,69g</td> <td>17,76g</td> <td>44,75g</td> <td>13,02g</td> <td>2,92g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 703 Kcal</td> <td>9a13Años: 365 Kcal</td> <td>14a18Años: 408 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,93g	58,69g	17,76g	44,75g	13,02g	2,92g	3a8Años: 703 Kcal	9a13Años: 365 Kcal	14a18Años: 408 Kcal				<p>24 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51,18g</td> <td>119,84g</td> <td>23,39g</td> <td>25,81g</td> <td>4,01g</td> <td>2,19g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 888 Kcal</td> <td>9a13Años: 349 Kcal</td> <td>14a18Años: 406 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	51,18g	119,84g	23,39g	25,81g	4,01g	2,19g	3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal				<p>25 CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,10g</td> <td>66,43g</td> <td>20,29g</td> <td>18,25g</td> <td>2,75g</td> <td>2,15g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 491 Kcal</td> <td>9a13Años: 424 Kcal</td> <td>14a18Años: 485 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,10g	66,43g	20,29g	18,25g	2,75g	2,15g	3a8Años: 491 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
38,12g	163,01g	23,50g	31,88g	5,37g	2,55g																																																																																									
3a8Años: 062 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 499 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
22,62g	84,09g	19,81g	28,85g	6,17g	1,69g																																																																																									
3a8Años: 772 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,93g	58,69g	17,76g	44,75g	13,02g	2,92g																																																																																									
3a8Años: 703 Kcal	9a13Años: 365 Kcal	14a18Años: 408 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
51,18g	119,84g	23,39g	25,81g	4,01g	2,19g																																																																																									
3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
18,10g	66,43g	20,29g	18,25g	2,75g	2,15g																																																																																									
3a8Años: 491 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal																																																																																												
<p>28 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CAELLA AL HORNO CON PATATAS PANADERA Pescado y patata</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,34g</td> <td>88,67g</td> <td>19,83g</td> <td>18,39g</td> <td>2,68g</td> <td>1,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 655 Kcal</td> <td>9a13Años: 792 Kcal</td> <td>14a18Años: 919 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,34g	88,67g	19,83g	18,39g	2,68g	1,37g	3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 919 Kcal				<p>29 CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,72g</td> <td>86,77g</td> <td>24,09g</td> <td>52,87g</td> <td>8,54g</td> <td>2,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 938 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,72g	86,77g	24,09g	52,87g	8,54g	2,37g	3a8Años: 938 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>30 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ES MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,17g</td> <td>33,17g</td> <td>16,27g</td> <td>13,16g</td> <td>1,95g</td> <td>0,85g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 330 Kcal</td> <td>9a13Años: 417 Kcal</td> <td>14a18Años: 500 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,17g	33,17g	16,27g	13,16g	1,95g	0,85g	3a8Años: 330 Kcal	9a13Años: 417 Kcal	14a18Años: 500 Kcal				<p>Practica Deporte en Niños</p>  <p>San Francisco centro de actividades</p>																																					
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,34g	88,67g	19,83g	18,39g	2,68g	1,37g																																																																																									
3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 919 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
31,72g	86,77g	24,09g	52,87g	8,54g	2,37g																																																																																									
3a8Años: 938 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,17g	33,17g	16,27g	13,16g	1,95g	0,85g																																																																																									
3a8Años: 330 Kcal	9a13Años: 417 Kcal	14a18Años: 500 Kcal																																																																																												

