



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 COLEGIOS (CALIENTES)

**Nº Regit.:** 960

**junio 2021**

**Nota:** La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, fresas y melón en temporada. Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011). En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma. 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><b>07</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p><b>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y</b> (Hamburguesa de pollo, lechuga, maíz).</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>16,55g</td><td>76,43g</td><td>19,76g</td><td>22,57g</td><td>4,37g</td><td>3,11g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 561 Kcal</td><td>9a13Años: 718 Kcal</td><td>14a18Años: 839 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	16,55g	76,43g	19,76g	22,57g	4,37g	3,11g	3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 839 Kcal				<p><b>01</b> COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p><b>HALIBUT FRITO CON MENESTRA</b> (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR PASTA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>40,67g</td><td>73,21g</td><td>20,63g</td><td>16,01g</td><td>3,60g</td><td>2,30g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 613 Kcal</td><td>9a13Años: 822 Kcal</td><td>14a18Años: 955 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,67g	73,21g	20,63g	16,01g	3,60g	2,30g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 822 Kcal	14a18Años: 955 Kcal				<p><b>02</b> SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO</b> (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>18,73g</td><td>80,09g</td><td>20,04g</td><td>21,24g</td><td>3,29g</td><td>2,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 735 Kcal</td><td>14a18Años: 835 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,73g	80,09g	20,04g	21,24g	3,29g	2,81g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 835 Kcal				<p><b>03</b> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p><b>LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA</b> Lomo adobado al horno con lechuga</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,41g</td><td>79,65g</td><td>21,29g</td><td>16,76g</td><td>3,15g</td><td>4,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 586 Kcal</td><td>9a13Años: 697 Kcal</td><td>14a18Años: 796 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,41g	79,65g	21,29g	16,76g	3,15g	4,57g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 796 Kcal				<p><b>04</b> HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</b> (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
16,55g	76,43g	19,76g	22,57g	4,37g	3,11g																																																																																									
3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 839 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,67g	73,21g	20,63g	16,01g	3,60g	2,30g																																																																																									
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 822 Kcal	14a18Años: 955 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
18,73g	80,09g	20,04g	21,24g	3,29g	2,81g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 835 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,41g	79,65g	21,29g	16,76g	3,15g	4,57g																																																																																									
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 796 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,44g	89,08g	18,03g	14,66g	2,21g	2,18g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																																																																																												
<p><b>14</b> ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p><b>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C</b> (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>22,67g</td><td>90,12g</td><td>18,32g</td><td>16,76g</td><td>3,87g</td><td>1,01g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 581 Kcal</td><td>9a13Años: 824 Kcal</td><td>14a18Años: 941 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,67g	90,12g	18,32g	16,76g	3,87g	1,01g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 941 Kcal				<p><b>08</b> LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE</b> (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA PASTA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>39,88g</td><td>73,87g</td><td>20,67g</td><td>20,74g</td><td>3,36g</td><td>1,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 591 Kcal</td><td>9a13Años: 753 Kcal</td><td>14a18Años: 880 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,88g	73,87g	20,67g	20,74g	3,36g	1,78g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 880 Kcal				<p><b>09</b> SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p><b>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y</b> (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>21,85g</td><td>83,29g</td><td>19,02g</td><td>22,54g</td><td>4,70g</td><td>4,33g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 758 Kcal</td><td>14a18Años: 878 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,85g	83,29g	19,02g	22,54g	4,70g	4,33g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal				<p><b>10</b> PICADILLO ANDALUZ (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)</p> <p><b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,64g</td><td>47,54g</td><td>20,99g</td><td>27,17g</td><td>5,06g</td><td>1,34g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 581 Kcal</td><td>9a13Años: 702 Kcal</td><td>14a18Años: 893 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,64g	47,54g	20,99g	27,17g	5,06g	1,34g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 893 Kcal				<p><b>11</b> CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p><b>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</b> (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,91g</td><td>71,68g</td><td>21,61g</td><td>21,35g</td><td>3,87g</td><td>4,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 541 Kcal</td><td>9a13Años: 704 Kcal</td><td>14a18Años: 781 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,91g	71,68g	21,61g	21,35g	3,87g	4,10g	3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 781 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,67g	90,12g	18,32g	16,76g	3,87g	1,01g																																																																																									
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 941 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
39,88g	73,87g	20,67g	20,74g	3,36g	1,78g																																																																																									
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 880 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,85g	83,29g	19,02g	22,54g	4,70g	4,33g																																																																																									
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,64g	47,54g	20,99g	27,17g	5,06g	1,34g																																																																																									
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 893 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,91g	71,68g	21,61g	21,35g	3,87g	4,10g																																																																																									
3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 781 Kcal																																																																																												
<p><b>21</b> ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p><b>ATUN EN SALSA DE TOMATE</b> (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,96g</td><td>86,91g</td><td>16,49g</td><td>19,16g</td><td>3,84g</td><td>2,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 815 Kcal</td><td>14a18Años: 977 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal				<p><b>15</b> CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p><b>CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB</b> (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA YOGUR ENSALADA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37,42g</td><td>72,66g</td><td>23,41g</td><td>14,96g</td><td>3,86g</td><td>3,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 544 Kcal</td><td>9a13Años: 693 Kcal</td><td>14a18Años: 784 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,42g	72,66g	23,41g	14,96g	3,86g	3,78g	3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 784 Kcal				<p><b>16</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p><b>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU</b> (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,37g</td><td>94,65g</td><td>21,71g</td><td>17,02g</td><td>2,62g</td><td>1,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 721 Kcal</td><td>14a18Años: 848 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,37g	94,65g	21,71g	17,02g	2,62g	1,57g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 848 Kcal				<p><b>17</b> CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA</b> (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,84g</td><td>80,02g</td><td>18,62g</td><td>19,00g</td><td>4,72g</td><td>4,93g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 763 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,84g	80,02g	18,62g	19,00g	4,72g	4,93g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<p><b>18</b> POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</b> (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta )</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
37,42g	72,66g	23,41g	14,96g	3,86g	3,78g																																																																																									
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 784 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,37g	94,65g	21,71g	17,02g	2,62g	1,57g																																																																																									
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 848 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,84g	80,02g	18,62g	19,00g	4,72g	4,93g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,14g	84,21g	20,77g	22,25g	2,97g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
<p><b>28</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p><b>CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN</b> (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>34,84g</td><td>90,47g</td><td>20,98g</td><td>15,94g</td><td>2,08g</td><td>2,19g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 633 Kcal</td><td>9a13Años: 723 Kcal</td><td>14a18Años: 841 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,84g	90,47g	20,98g	15,94g	2,08g	2,19g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 841 Kcal				<p><b>22</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</b> (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,07g</td><td>91,93g</td><td>19,55g</td><td>30,95g</td><td>10,02g</td><td>1,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 760 Kcal</td><td>9a13Años:1.002 Kcal</td><td>14a18Años: .110 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,07g	91,93g	19,55g	30,95g	10,02g	1,10g	3a8Años: 760 Kcal	9a13Años:1.002 Kcal	14a18Años: .110 Kcal				<p><b>23</b> ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS</b> (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>38,93g</td><td>62,84g</td><td>20,33g</td><td>23,75g</td><td>5,19g</td><td>2,92g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 588 Kcal</td><td>9a13Años: 785 Kcal</td><td>14a18Años: 852 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,93g	62,84g	20,33g	23,75g	5,19g	2,92g	3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 852 Kcal				<p><b>24</b> COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p><b>FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ</b> (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA VERDURA+PESCADO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>36,15g</td><td>63,87g</td><td>19,15g</td><td>19,41g</td><td>8,39g</td><td>1,62g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 566 Kcal</td><td>9a13Años: 688 Kcal</td><td>14a18Años: 805 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,15g	63,87g	19,15g	19,41g	8,39g	1,62g	3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 805 Kcal				<p><b>25</b> SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ</b> (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>20,45g</td><td>90,07g</td><td>18,78g</td><td>13,98g</td><td>3,34g</td><td>4,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 554 Kcal</td><td>9a13Años: 672 Kcal</td><td>14a18Años: 810 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,45g	90,07g	18,78g	13,98g	3,34g	4,60g	3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 810 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,84g	90,47g	20,98g	15,94g	2,08g	2,19g																																																																																									
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 841 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,07g	91,93g	19,55g	30,95g	10,02g	1,10g																																																																																									
3a8Años: 760 Kcal	9a13Años:1.002 Kcal	14a18Años: .110 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,93g	62,84g	20,33g	23,75g	5,19g	2,92g																																																																																									
3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 852 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,15g	63,87g	19,15g	19,41g	8,39g	1,62g																																																																																									
3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 805 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,45g	90,07g	18,78g	13,98g	3,34g	4,60g																																																																																									
3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 810 Kcal																																																																																												
<p><b>30</b> ENSALADA DE PASTA (Pasta, zanahoria, maíz, guisante)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</b> (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta )</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,47g</td><td>70,80g</td><td>19,02g</td><td>34,53g</td><td>4,69g</td><td>1,50g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 702 Kcal</td><td>9a13Años: 975 Kcal</td><td>14a18Años: .170 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,47g	70,80g	19,02g	34,53g	4,69g	1,50g	3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 975 Kcal	14a18Años: .170 Kcal				<p>Practica Deporte en Niños</p>																																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,47g	70,80g	19,02g	34,53g	4,69g	1,50g																																																																																									
3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 975 Kcal	14a18Años: .170 Kcal																																																																																												