

noviembre 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																																																																																											
01 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>22,11g</td><td>91,47g</td><td>16,86g</td><td>15,20g</td><td>2,20g</td><td>2,86g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 575 Kcal</td><td>9a13Años: 700 Kcal</td><td>14a18Años: 884 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,11g	91,47g	16,86g	15,20g	2,20g	2,86g	3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 700 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				02 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas. PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>31,14g</td><td>77,40g</td><td>18,64g</td><td>21,91g</td><td>4,73g</td><td>1,32g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 636 Kcal</td><td>9a13Años: 728 Kcal</td><td>14a18Años: 877 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,14g	77,40g	18,64g	21,91g	4,73g	1,32g	3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				03 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>33,64g</td><td>77,65g</td><td>24,63g</td><td>14,01g</td><td>4,16g</td><td>2,66g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 701 Kcal</td><td>14a18Años: 847 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,64g	77,65g	24,63g	14,01g	4,16g	2,66g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 701 Kcal	14a18Años: 847 Kcal				04 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>34,57g</td><td>79,81g</td><td>21,29g</td><td>17,15g</td><td>3,23g</td><td>4,63g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 595 Kcal</td><td>9a13Años: 706 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	34,57g	79,81g	21,29g	17,15g	3,23g	4,63g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 805 Kcal				05 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo). PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>19,43g</td><td>82,48g</td><td>20,44g</td><td>21,87g</td><td>3,41g</td><td>2,74g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 618 Kcal</td><td>9a13Años: 745 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	19,43g	82,48g	20,44g	21,87g	3,41g	2,74g	3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 745 Kcal	14a18Años: 883 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
22,11g	91,47g	16,86g	15,20g	2,20g	2,86g																																																																																														
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 700 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
31,14g	77,40g	18,64g	21,91g	4,73g	1,32g																																																																																														
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
33,64g	77,65g	24,63g	14,01g	4,16g	2,66g																																																																																														
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 701 Kcal	14a18Años: 847 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
34,57g	79,81g	21,29g	17,15g	3,23g	4,63g																																																																																														
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 805 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
19,43g	82,48g	20,44g	21,87g	3,41g	2,74g																																																																																														
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 745 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																																																																																																	
08 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y (Hamburguesa de pollo, lechuga, maíz). PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>17,38g</td><td>83,93g</td><td>20,17g</td><td>24,10g</td><td>4,53g</td><td>3,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 607 Kcal</td><td>9a13Años: 786 Kcal</td><td>14a18Años: 907 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,38g	83,93g	20,17g	24,10g	4,53g	3,46g	3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 786 Kcal	14a18Años: 907 Kcal				09 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>41,86g</td><td>84,43g</td><td>21,09g</td><td>14,56g</td><td>1,88g</td><td>1,63g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 574 Kcal</td><td>9a13Años: 676 Kcal</td><td>14a18Años: 824 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,86g	84,43g	21,09g	14,56g	1,88g	1,63g	3a8Años: 574 Kcal	9a13Años: 676 Kcal	14a18Años: 824 Kcal				10 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>21,53g</td><td>82,18g</td><td>19,09g</td><td>22,51g</td><td>4,63g</td><td>4,27g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 606 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	21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal				11 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos, POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>30,54g</td><td>59,30g</td><td>21,12g</td><td>18,15g</td><td>3,65g</td><td>1,07g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 595 Kcal</td><td>9a13Años: 704 Kcal</td><td>14a18Años: 803 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,54g	59,30g	21,12g	18,15g	3,65g	1,07g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 803 Kcal				12 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>23,45g</td><td>72,01g</td><td>21,91g</td><td>25,09g</td><td>4,46g</td><td>4,25g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 590 Kcal</td><td>9a13Años: 769 Kcal</td><td>14a18Años: 854 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,45g	72,01g	21,91g	25,09g	4,46g	4,25g	3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 854 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
17,38g	83,93g	20,17g	24,10g	4,53g	3,46g																																																																																														
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 786 Kcal	14a18Años: 907 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
41,86g	84,43g	21,09g	14,56g	1,88g	1,63g																																																																																														
3a8Años: 574 Kcal	9a13Años: 676 Kcal	14a18Años: 824 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g																																																																																														
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
30,54g	59,30g	21,12g	18,15g	3,65g	1,07g																																																																																														
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 803 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
23,45g	72,01g	21,91g	25,09g	4,46g	4,25g																																																																																														
3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 854 Kcal																																																																																																	
15 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>21,62g</td><td>73,59g</td><td>20,64g</td><td>25,22g</td><td>5,15g</td><td>1,13g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 592 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 951 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,62g	73,59g	20,64g	25,22g	5,15g	1,13g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal				16 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,61g</td><td>70,84g</td><td>22,41g</td><td>22,38g</td><td>6,06g</td><td>3,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 776 Kcal</td><td>14a18Años: 872 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,61g	70,84g	22,41g	22,38g	6,06g	3,88g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 872 Kcal				17 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>23,45g</td><td>81,41g</td><td>21,08g</td><td>22,94g</td><td>4,07g</td><td>1,71g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 622 Kcal</td><td>9a13Años: 855 Kcal</td><td>14a18Años: 978 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,45g	81,41g	21,08g	22,94g	4,07g	1,71g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 855 Kcal	14a18Años: 978 Kcal				18 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>35,38g</td><td>67,13g</td><td>17,76g</td><td>21,21g</td><td>3,34g</td><td>3,96g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 738 Kcal</td><td>14a18Años: 820 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,38g	67,13g	17,76g	21,21g	3,34g	3,96g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 820 Kcal				19 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>24,32g</td><td>89,22g</td><td>21,12g</td><td>17,88g</td><td>3,90g</td><td>2,18g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 783 Kcal</td><td>14a18Años: 898 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,32g	89,22g	21,12g	17,88g	3,90g	2,18g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 783 Kcal	14a18Años: 898 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
21,62g	73,59g	20,64g	25,22g	5,15g	1,13g																																																																																														
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
26,61g	70,84g	22,41g	22,38g	6,06g	3,88g																																																																																														
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 872 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
23,45g	81,41g	21,08g	22,94g	4,07g	1,71g																																																																																														
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 855 Kcal	14a18Años: 978 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
35,38g	67,13g	17,76g	21,21g	3,34g	3,96g																																																																																														
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 820 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
24,32g	89,22g	21,12g	17,88g	3,90g	2,18g																																																																																														
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 783 Kcal	14a18Años: 898 Kcal																																																																																																	
22 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>28,04g</td><td>73,38g</td><td>16,72g</td><td>19,27g</td><td>6,91g</td><td>3,03g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 565 Kcal</td><td>9a13Años: 741 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,04g	73,38g	16,72g	19,27g	6,91g	3,03g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 741 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				23 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>37,98g</td><td>60,65g</td><td>20,32g</td><td>22,83g</td><td>4,92g</td><td>2,74g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 565 Kcal</td><td>9a13Años: 786 Kcal</td><td>14a18Años: 900 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,98g	60,65g	20,32g	22,83g	4,92g	2,74g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 786 Kcal	14a18Años: 900 Kcal				24 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>29,92g</td><td>72,11g</td><td>21,01g</td><td>21,13g</td><td>3,42g</td><td>2,52g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 589 Kcal</td><td>9a13Años: 747 Kcal</td><td>14a18Años: 856 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,92g	72,11g	21,01g	21,13g	3,42g	2,52g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 747 Kcal	14a18Años: 856 Kcal				25 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>19,51g</td><td>68,17g</td><td>20,85g</td><td>18,63g</td><td>3,73g</td><td>3,54g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 501 Kcal</td><td>9a13Años: 687 Kcal</td><td>14a18Años: 820 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,51g	68,17g	20,85g	18,63g	3,73g	3,54g	3a8Años: 501 Kcal	9a13Años: 687 Kcal	14a18Años: 820 Kcal				26 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>23,62g</td><td>88,46g</td><td>21,02g</td><td>12,32g</td><td>1,83g</td><td>1,70g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 547 Kcal</td><td>9a13Años: 646 Kcal</td><td>14a18Años: 811 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,62g	88,46g	21,02g	12,32g	1,83g	1,70g	3a8Años: 547 Kcal	9a13Años: 646 Kcal	14a18Años: 811 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
28,04g	73,38g	16,72g	19,27g	6,91g	3,03g																																																																																														
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 741 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
37,98g	60,65g	20,32g	22,83g	4,92g	2,74g																																																																																														
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 786 Kcal	14a18Años: 900 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
29,92g	72,11g	21,01g	21,13g	3,42g	2,52g																																																																																														
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 747 Kcal	14a18Años: 856 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
19,51g	68,17g	20,85g	18,63g	3,73g	3,54g																																																																																														
3a8Años: 501 Kcal	9a13Años: 687 Kcal	14a18Años: 820 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
23,62g	88,46g	21,02g	12,32g	1,83g	1,70g																																																																																														
3a8Años: 547 Kcal	9a13Años: 646 Kcal	14a18Años: 811 Kcal																																																																																																	
29 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>28,06g</td><td>94,14g</td><td>20,11g</td><td>24,50g</td><td>5,54g</td><td>1,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 698 Kcal</td><td>9a13Años: 999 Kcal</td><td>14a18Años: 1134 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,06g	94,14g	20,11g	24,50g	5,54g	1,88g	3a8Años: 698 Kcal	9a13Años: 999 Kcal	14a18Años: 1134 Kcal				30 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>40,86g</td><td>83,36g</td><td>24,17g</td><td>15,68g</td><td>3,04g</td><td>4,52g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 733 Kcal</td><td>14a18Años: 845 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,86g	83,36g	24,17g	15,68g	3,04g	4,52g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 845 Kcal						 <p>Huesitos de Santo</p>																																																									
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
28,06g	94,14g	20,11g	24,50g	5,54g	1,88g																																																																																														
3a8Años: 698 Kcal	9a13Años: 999 Kcal	14a18Años: 1134 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																														
40,86g	83,36g	24,17g	15,68g	3,04g	4,52g																																																																																														
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 845 Kcal																																																																																																	