




**diciembre 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><b>06</b> ARROZ CON DELICIAS Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></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>40,74g</td><td>163,25g</td><td>23,99g</td><td>35,25g</td><td>5,12g</td><td>2,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 105 Kcal</td><td>9a13Años: 457 Kcal</td><td>14a18Años: 534 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,74g	163,25g	23,99g	35,25g	5,12g	2,46g	3a8Años: 105 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal				 <p>1. Mantén tu dieta equilibrada. 2. Un piquito de dulce... solo para el pastel! 3. ¡Actívala! 4. Disfruta de la familia. 5. Cuida tu descanso</p> <p><b>07</b> CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>SOPA+PESCADO+FRUTA</u></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>22,25g</td><td>64,83g</td><td>26,00g</td><td>40,35g</td><td>8,73g</td><td>2,21g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 709 Kcal</td><td>9a13Años: 524 Kcal</td><td>14a18Años: 593 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,25g	64,83g	26,00g	40,35g	8,73g	2,21g	3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 524 Kcal	14a18Años: 593 Kcal				<p><b>01</b> ENSALADA PRIMAVERA (A)</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+YOGUR</u></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>45,08g</td><td>116,88g</td><td>21,11g</td><td>11,86g</td><td>1,94g</td><td>1,61g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 729 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g	3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p><b>02</b> SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes</p> <p>HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+HUEVO+FRUTA</u></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>18,12g</td><td>60,47g</td><td>18,15g</td><td>7,00g</td><td>1,11g</td><td>2,04g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 393 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g	3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>03</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></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>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: 746 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	46,28g	87,80g	21,60g	16,32g	2,10g	2,64g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,74g	163,25g	23,99g	35,25g	5,12g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 105 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,25g	64,83g	26,00g	40,35g	8,73g	2,21g																																																																																									
3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 524 Kcal	14a18Años: 593 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g																																																																																									
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g																																																																																									
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,28g	87,80g	21,60g	16,32g	2,10g	2,64g																																																																																									
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																																												
<p><b>13</b> ENSALADA PRIMAVERA (A)</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+PESCADO+FRUTA</u></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>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>14</b> ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.</p> <p>MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORI Merluza al horno con lechuga y zanahoria</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+HUEVO+YOGUR</u></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>22,28g</td><td>78,03g</td><td>17,19g</td><td>9,20g</td><td>3,64g</td><td>1,86g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 589 Kcal</td><td>9a13Años: 292 Kcal</td><td>14a18Años: 370 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,28g	78,03g	17,19g	9,20g	3,64g	1,86g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 292 Kcal	14a18Años: 370 Kcal				<p><b>15</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>LOMO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u></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>21,97g</td><td>82,85g</td><td>19,30g</td><td>5,69g</td><td>0,75g</td><td>0,89g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 452 Kcal</td><td>9a13Años: 494 Kcal</td><td>14a18Años: 563 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,97g	82,85g	19,30g	5,69g	0,75g	0,89g	3a8Años: 452 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal				<p><b>16</b> CREMA DE CALABAZA</p> <p>ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></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>25,96g</td><td>58,25g</td><td>20,73g</td><td>37,81g</td><td>7,10g</td><td>2,79g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 657 Kcal</td><td>9a13Años: 450 Kcal</td><td>14a18Años: 560 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,96g	58,25g	20,73g	37,81g	7,10g	2,79g	3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 450 Kcal	14a18Años: 560 Kcal				<p><b>17</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO+FRUTA</u></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>19,79g</td><td>93,17g</td><td>21,90g</td><td>31,53g</td><td>4,25g</td><td>3,04g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 721 Kcal</td><td>9a13Años: 551 Kcal</td><td>14a18Años: 625 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 551 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g																																																																																									
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,28g	78,03g	17,19g	9,20g	3,64g	1,86g																																																																																									
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 292 Kcal	14a18Años: 370 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,97g	82,85g	19,30g	5,69g	0,75g	0,89g																																																																																									
3a8Años: 452 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,96g	58,25g	20,73g	37,81g	7,10g	2,79g																																																																																									
3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 450 Kcal	14a18Años: 560 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g																																																																																									
3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 551 Kcal	14a18Años: 625 Kcal																																																																																												
<p><b>20</b> MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.</p> <p>BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+YOGUR</u></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>11,24g</td><td>69,01g</td><td>15,97g</td><td>7,93g</td><td>3,07g</td><td>1,29g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 478 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	11,24g	69,01g	15,97g	7,93g	3,07g	1,29g	3a8Años: 478 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>21</b> CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas</p> <p>SOLOMILLO RIOJANA (Solomillo de cerdo, cebolla, pimienta verde, tomate frito, pimientos morrones)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</u></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>47,49g</td><td>70,86g</td><td>23,63g</td><td>29,19g</td><td>7,33g</td><td>3,42g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 734 Kcal</td><td>9a13Años: 197 Kcal</td><td>14a18Años: 220 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	47,49g	70,86g	23,63g	29,19g	7,33g	3,42g	3a8Años: 734 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal				<p><b>22</b> SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.</p> <p>CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></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>47,55g</td><td>74,97g</td><td>18,66g</td><td>57,65g</td><td>16,16g</td><td>4,80g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 033 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	47,55g	74,97g	18,66g	57,65g	16,16g	4,80g	3a8Años: 033 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p><b>23</b> PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+FRUTA</u></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>18,93g</td><td>72,87g</td><td>15,95g</td><td>39,96g</td><td>12,64g</td><td>1,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 704 Kcal</td><td>9a13Años: 391 Kcal</td><td>14a18Años: 441 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,93g	72,87g	15,95g	39,96g	12,64g	1,10g	3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal				<p><b>24</b> PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u></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>24,37g</td><td>80,56g</td><td>21,43g</td><td>23,11g</td><td>3,12g</td><td>2,09g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 620 Kcal</td><td>9a13Años: 751 Kcal</td><td>14a18Años: 861 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,37g	80,56g	21,43g	23,11g	3,12g	2,09g	3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 861 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
11,24g	69,01g	15,97g	7,93g	3,07g	1,29g																																																																																									
3a8Años: 478 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
47,49g	70,86g	23,63g	29,19g	7,33g	3,42g																																																																																									
3a8Años: 734 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
47,55g	74,97g	18,66g	57,65g	16,16g	4,80g																																																																																									
3a8Años: 033 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
18,93g	72,87g	15,95g	39,96g	12,64g	1,10g																																																																																									
3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,37g	80,56g	21,43g	23,11g	3,12g	2,09g																																																																																									
3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 861 Kcal																																																																																												
<p><b>27</b> SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</u></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>72,29g</td><td>154,51g</td><td>20,36g</td><td>16,08g</td><td>7,46g</td><td>4,09g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 157 Kcal</td><td>9a13Años: 395 Kcal</td><td>14a18Años: 455 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	72,29g	154,51g	20,36g	16,08g	7,46g	4,09g	3a8Años: 157 Kcal	9a13Años: 395 Kcal	14a18Años: 455 Kcal				<p><b>28</b> COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate.</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+FRUTA</u></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>55,24g</td><td>122,08g</td><td>22,09g</td><td>16,97g</td><td>2,72g</td><td>1,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 839 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	55,24g	122,08g	22,09g	16,97g	2,72g	1,75g	3a8Años: 839 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>29</b> CREMA DE VERDURAS Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO</u></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>37,66g</td><td>75,89g</td><td>20,33g</td><td>20,20g</td><td>3,05g</td><td>2,21g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 543 Kcal</td><td>9a13Años: 367 Kcal</td><td>14a18Años: 392 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,66g	75,89g	20,33g	20,20g	3,05g	2,21g	3a8Años: 543 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 392 Kcal				<p><b>30</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+CARNE+FRUTA</u></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>36,08g</td><td>84,28g</td><td>20,73g</td><td>20,73g</td><td>3,14g</td><td>1,34g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 650 Kcal</td><td>9a13Años: 813 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	36,08g	84,28g	20,73g	20,73g	3,14g	1,34g	3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 955 Kcal				 <p><i>Feliz Navidad!</i></p>																		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
72,29g	154,51g	20,36g	16,08g	7,46g	4,09g																																																																																									
3a8Años: 157 Kcal	9a13Años: 395 Kcal	14a18Años: 455 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
55,24g	122,08g	22,09g	16,97g	2,72g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 839 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
37,66g	75,89g	20,33g	20,20g	3,05g	2,21g																																																																																									
3a8Años: 543 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 392 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,08g	84,28g	20,73g	20,73g	3,14g	1,34g																																																																																									
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 955 Kcal																																																																																												