


**diciembre 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>06</b> ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA+CARNE+FRUTA</b></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>27,30g</td><td>91,50g</td><td>17,00g</td><td>23,06g</td><td>3,67g</td><td>2,48g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 660 Kcal</td><td>9a13Años: 863 Kcal</td><td>14a18Años: 012 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,30g	91,50g	17,00g	23,06g	3,67g	2,48g	3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 863 Kcal	14a18Años: 012 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 ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> YOGUR <b>SOPA+PESCADO+FRUTA</b></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>23,98g</td><td>73,15g</td><td>23,94g</td><td>27,89g</td><td>6,52g</td><td>3,58g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 635 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 897 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,98g	73,15g	23,94g	27,89g	6,52g	3,58g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 897 Kcal				<p><b>01</b> ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN INTEGRAL <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>VERDURA+PESCADO+YOGUR</b></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>32,83g</td><td>88,08g</td><td>25,96g</td><td>9,64g</td><td>1,77g</td><td>2,82g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 591 Kcal</td><td>9a13Años: 673 Kcal</td><td>14a18Años: 772 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,83g	88,08g	25,96g	9,64g	1,77g	2,82g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 673 Kcal	14a18Años: 772 Kcal				<p><b>02</b> SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y (Hamburguesa de pollo, lechuga, maíz).</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ARROZ+HUEVO+FRUTA</b></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>25,08g</td><td>76,05g</td><td>20,37g</td><td>24,04g</td><td>5,10g</td><td>2,41g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 625 Kcal</td><td>9a13Años: 782 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	25,08g	76,05g	20,37g	24,04g	5,10g	2,41g	3a8Años: 625 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<p><b>03</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimientos morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA+CARNE+FRUTA</b></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>45,12g</td><td>87,57g</td><td>21,50g</td><td>15,82g</td><td>2,04g</td><td>1,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 708 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	45,12g	87,57g	21,50g	15,82g	2,04g	1,75g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 824 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,30g	91,50g	17,00g	23,06g	3,67g	2,48g																																																																																									
3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 863 Kcal	14a18Años: 012 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,98g	73,15g	23,94g	27,89g	6,52g	3,58g																																																																																									
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 897 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,83g	88,08g	25,96g	9,64g	1,77g	2,82g																																																																																									
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 673 Kcal	14a18Años: 772 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,08g	76,05g	20,37g	24,04g	5,10g	2,41g																																																																																									
3a8Años: 625 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,12g	87,57g	21,50g	15,82g	2,04g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 824 Kcal																																																																																												
<p><b>13</b> ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>PASTA+PESCADO+FRUTA</b></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>33,61g</td><td>77,77g</td><td>24,87g</td><td>14,10g</td><td>4,19g</td><td>2,52g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 895 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,61g	77,77g	24,87g	14,10g	4,19g	2,52g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 895 Kcal				<p><b>14</b> ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORI Merluza al horno con lechuga y zanahoria</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>VERDURA+HUEVO+FRUTA</b></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>26,65g</td><td>86,28g</td><td>20,39g</td><td>19,59g</td><td>4,66g</td><td>1,32g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 608 Kcal</td><td>9a13Años: 745 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	26,65g	86,28g	20,39g	19,59g	4,66g	1,32g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 745 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<p><b>15</b> LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y chorizo)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT (Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ARROZ+PESCADO+FRUTA</b></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>22,16g</td><td>79,26g</td><td>20,67g</td><td>19,64g</td><td>3,48g</td><td>2,16g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 583 Kcal</td><td>9a13Años: 683 Kcal</td><td>14a18Años: 774 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,16g	79,26g	20,67g	19,64g	3,48g	2,16g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 683 Kcal	14a18Años: 774 Kcal				<p><b>16</b> CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</p> <p>ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA+CARNE+FRUTA</b></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>26,42g</td><td>68,80g</td><td>21,27g</td><td>25,58g</td><td>5,30g</td><td>3,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 728 Kcal</td><td>14a18Años: 882 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,42g	68,80g	21,27g	25,58g	5,30g	3,95g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				<p><b>17</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>SOPA+PESCADO+FRUTA</b></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>21,92g</td><td>81,25g</td><td>18,08g</td><td>24,14g</td><td>6,27g</td><td>2,76g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 618 Kcal</td><td>9a13Años: 815 Kcal</td><td>14a18Años: 919 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,92g	81,25g	18,08g	24,14g	6,27g	2,76g	3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 919 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,61g	77,77g	24,87g	14,10g	4,19g	2,52g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 895 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,65g	86,28g	20,39g	19,59g	4,66g	1,32g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 745 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,16g	79,26g	20,67g	19,64g	3,48g	2,16g																																																																																									
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 683 Kcal	14a18Años: 774 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,42g	68,80g	21,27g	25,58g	5,30g	3,95g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 882 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,92g	81,25g	18,08g	24,14g	6,27g	2,76g																																																																																									
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 919 Kcal																																																																																												
<p><b>20</b> MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>BACALAO FRITO CON LECHUGA Bacalao frito con lechuga</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>VERDURA+CARNE+YOGUR</b></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>26,05g</td><td>81,95g</td><td>17,91g</td><td>18,95g</td><td>2,62g</td><td>1,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td>9a13Años: 694 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	26,05g	81,95g	17,91g	18,95g	2,62g	1,95g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 694 Kcal	14a18Años: 872 Kcal				<p><b>21</b> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARRILLADA EN SALSAS CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> YOGUR <b>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</b></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>44,09g</td><td>84,43g</td><td>25,24g</td><td>17,92g</td><td>4,42g</td><td>4,65g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 637 Kcal</td><td>9a13Años: 768 Kcal</td><td>14a18Años: 876 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	44,09g	84,43g	25,24g	17,92g	4,42g	4,65g	3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				<p><b>22</b> CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ARROZ+CARNE+FRUTA</b></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>25,30g</td><td>80,78g</td><td>19,02g</td><td>19,62g</td><td>3,10g</td><td>5,17g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 712 Kcal</td><td>14a18Años: 873 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,30g	80,78g	19,02g	19,62g	3,10g	5,17g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 712 Kcal	14a18Años: 873 Kcal				<p><b>23</b> ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA+QUESO+FRUTA</b></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>24,39g</td><td>78,17g</td><td>18,66g</td><td>19,47g</td><td>4,96g</td><td>1,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 601 Kcal</td><td>9a13Años: 787 Kcal</td><td>14a18Años: 885 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,39g	78,17g	18,66g	19,47g	4,96g	1,12g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 885 Kcal				<p><b>24</b> POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>PASTA+CARNE+FRUTA</b></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>22,64g</td><td>89,52g</td><td>21,80g</td><td>20,58g</td><td>2,93g</td><td>2,07g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 630 Kcal</td><td>9a13Años: 881 Kcal</td><td>14a18Años: 003 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,64g	89,52g	21,80g	20,58g	2,93g	2,07g	3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 881 Kcal	14a18Años: 003 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,05g	81,95g	17,91g	18,95g	2,62g	1,95g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 694 Kcal	14a18Años: 872 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
44,09g	84,43g	25,24g	17,92g	4,42g	4,65g																																																																																									
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,30g	80,78g	19,02g	19,62g	3,10g	5,17g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 712 Kcal	14a18Años: 873 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,39g	78,17g	18,66g	19,47g	4,96g	1,12g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 885 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,64g	89,52g	21,80g	20,58g	2,93g	2,07g																																																																																									
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 881 Kcal	14a18Años: 003 Kcal																																																																																												
<p><b>27</b> SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE (Pescado, cebolla, pimientos morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</b></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>26,28g</td><td>86,57g</td><td>17,55g</td><td>14,51g</td><td>3,40g</td><td>4,36g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 571 Kcal</td><td>9a13Años: 762 Kcal</td><td>14a18Años: 892 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,28g	86,57g	17,55g	14,51g	3,40g	4,36g	3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 762 Kcal	14a18Años: 892 Kcal				<p><b>28</b> COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>VERDURA+PESCADO+FRUTA</b></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>39,95g</td><td>82,83g</td><td>21,15g</td><td>16,88g</td><td>6,30g</td><td>2,09g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 633 Kcal</td><td>9a13Años: 763 Kcal</td><td>14a18Años: 882 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,95g	82,83g	21,15g	16,88g	6,30g	2,09g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				<p><b>29</b> CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida</p> <p>PAN INTEGRAL <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO</b></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>39,80g</td><td>86,78g</td><td>20,50g</td><td>20,53g</td><td>3,77g</td><td>4,15g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 592 Kcal</td><td>9a13Años: 679 Kcal</td><td>14a18Años: 712 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,80g	86,78g	20,50g	20,53g	3,77g	4,15g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 679 Kcal	14a18Años: 712 Kcal				<p><b>30</b> LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON JUDÍAS (Patata, huevo, cebolla, judía verde)</p> <p>PAN BLANCO <b>Sugerencia para Cena</b> FRUTA <b>SOPA+CARNE+FRUTA</b></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>24,19g</td><td>89,60g</td><td>21,37g</td><td>14,23g</td><td>2,78g</td><td>1,48g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 635 Kcal</td><td>9a13Años: 720 Kcal</td><td>14a18Años: 833 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,19g	89,60g	21,37g	14,23g	2,78g	1,48g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 833 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,28g	86,57g	17,55g	14,51g	3,40g	4,36g																																																																																									
3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 762 Kcal	14a18Años: 892 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
39,95g	82,83g	21,15g	16,88g	6,30g	2,09g																																																																																									
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 882 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
39,80g	86,78g	20,50g	20,53g	3,77g	4,15g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 679 Kcal	14a18Años: 712 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,19g	89,60g	21,37g	14,23g	2,78g	1,48g																																																																																									
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 833 Kcal																																																																																												