



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

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 1069

enero 2022

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>03 CREMA DE CALABAZA</b></p> <p>MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga, maíz)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,87g</td> <td>58,12g</td> <td>21,17g</td> <td>26,55g</td> <td>4,02g</td> <td>2,27g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 540 Kcal</td> <td>9a13Años: 312 Kcal</td> <td>14a18Años: 360 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,87g	58,12g	21,17g	26,55g	4,02g	2,27g	3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 312 Kcal	14a18Años: 360 Kcal				<p><b>04 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>LOMO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,94g</td> <td>82,97g</td> <td>19,54g</td> <td>5,78g</td> <td>0,78g</td> <td>0,75g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 453 Kcal</td> <td>9a13Años: 518 Kcal</td> <td>14a18Años: 611 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,94g	82,97g	19,54g	5,78g	0,78g	0,75g	3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal				<p>Queridos Reyes Magos</p>		<p><b>07 SOPA DE POLLO</b></p> <p>Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>88,20g</td> <td>154,54g</td> <td>21,71g</td> <td>19,20g</td> <td>7,62g</td> <td>5,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 189 Kcal</td> <td>9a13Años: 365 Kcal</td> <td>14a18Años: 408 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	88,20g	154,54g	21,71g	19,20g	7,62g	5,39g	3a8Años: 189 Kcal	9a13Años: 365 Kcal	14a18Años: 408 Kcal																																							
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,87g	58,12g	21,17g	26,55g	4,02g	2,27g																																																																																									
3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 312 Kcal	14a18Años: 360 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,94g	82,97g	19,54g	5,78g	0,78g	0,75g																																																																																									
3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
88,20g	154,54g	21,71g	19,20g	7,62g	5,39g																																																																																									
3a8Años: 189 Kcal	9a13Años: 365 Kcal	14a18Años: 408 Kcal																																																																																												
<p><b>10 ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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				<p><b>11 CREMA DE CALABACÍN</b> Patata, calabacín, cebollas</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,63g</td> <td>66,76g</td> <td>20,59g</td> <td>21,99g</td> <td>3,34g</td> <td>2,30g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 540 Kcal</td> <td>9a13Años: 457 Kcal</td> <td>14a18Años: 534 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,63g	66,76g	20,59g	21,99g	3,34g	2,30g	3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal				<p><b>12 POTAJE DE GARBANZOS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,80g</td> <td>78,68g</td> <td>20,14g</td> <td>20,26g</td> <td>3,14g</td> <td>2,44g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 638 Kcal</td> <td>9a13Años: 540 Kcal</td> <td>14a18Años: 597 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,80g	78,68g	20,14g	20,26g	3,14g	2,44g	3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 540 Kcal	14a18Años: 597 Kcal				<p><b>13 ENSALADA PRIMAVERA (A)</b></p> <p>MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,04g</td> <td>29,35g</td> <td>15,34g</td> <td>0,70g</td> <td>0,12g</td> <td>0,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 129 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>14 SOPA DE PESCADO</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,72g</td> <td>62,55g</td> <td>19,92g</td> <td>16,66g</td> <td>3,38g</td> <td>2,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 579 Kcal</td> <td>9a13Años: 385 Kcal</td> <td>14a18Años: 450 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,72g	62,55g	19,92g	16,66g	3,38g	2,34g	3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 385 Kcal	14a18Años: 450 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																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,63g	66,76g	20,59g	21,99g	3,34g	2,30g																																																																																									
3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,80g	78,68g	20,14g	20,26g	3,14g	2,44g																																																																																									
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 540 Kcal	14a18Años: 597 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																																																																																									
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,72g	62,55g	19,92g	16,66g	3,38g	2,34g																																																																																									
3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 385 Kcal	14a18Años: 450 Kcal																																																																																												
<p><b>17 PICADILLO DE TOMATE</b> (Tomate y pescado)</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51,18g</td> <td>119,84g</td> <td>23,39g</td> <td>25,81g</td> <td>4,01g</td> <td>2,19g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 888 Kcal</td> <td>9a13Años: 349 Kcal</td> <td>14a18Años: 406 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	51,18g	119,84g	23,39g	25,81g	4,01g	2,19g	3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal				<p><b>18 PATATA GUISADA C/ POLLO (A)</b> Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate.</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,76g</td> <td>59,06g</td> <td>16,68g</td> <td>39,32g</td> <td>12,47g</td> <td>1,16g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 653 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>19 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN</b></p> <p>PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS (pechuga de pollo, judías)</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15,85g</td> <td>34,70g</td> <td>15,71g</td> <td>11,10g</td> <td>1,71g</td> <td>1,36g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 302 Kcal</td> <td>9a13Años: 363 Kcal</td> <td>14a18Años: 403 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	15,85g	34,70g	15,71g	11,10g	1,71g	1,36g	3a8Años: 302 Kcal	9a13Años: 363 Kcal	14a18Años: 403 Kcal				<p><b>20 SOPA DE CAZUELA</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,65g</td> <td>61,54g</td> <td>19,14g</td> <td>18,11g</td> <td>3,21g</td> <td>2,97g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 571 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,65g	61,54g	19,14g	18,11g	3,21g	2,97g	3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>21 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,40g</td> <td>87,65g</td> <td>20,01g</td> <td>13,11g</td> <td>1,92g</td> <td>1,48g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 580 Kcal</td> <td>9a13Años: 751 Kcal</td> <td>14a18Años: 876 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,40g	87,65g	20,01g	13,11g	1,92g	1,48g	3a8Años: 580 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 876 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
51,18g	119,84g	23,39g	25,81g	4,01g	2,19g																																																																																									
3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g																																																																																									
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
15,85g	34,70g	15,71g	11,10g	1,71g	1,36g																																																																																									
3a8Años: 302 Kcal	9a13Años: 363 Kcal	14a18Años: 403 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,65g	61,54g	19,14g	18,11g	3,21g	2,97g																																																																																									
3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,40g	87,65g	20,01g	13,11g	1,92g	1,48g																																																																																									
3a8Años: 580 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
<p><b>24 ARROZ CON DELICIAS</b> Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.</p> <p>ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40,43g</td> <td>163,22g</td> <td>23,64g</td> <td>34,20g</td> <td>5,89g</td> <td>2,69g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 093 Kcal</td> <td>9a13Años: 388 Kcal</td> <td>14a18Años: 499 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,43g	163,22g	23,64g	34,20g	5,89g	2,69g	3a8Años: 093 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 499 Kcal				<p><b>25 SOPA DE POLLO</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p>SOLOMILLO RIOJANA (Solomillo de cerdo, cebolla, pimienta verde, tomate frito, pimientos morrones)</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100,59g</td> <td>154,18g</td> <td>23,06g</td> <td>28,66g</td> <td>11,30g</td> <td>4,93g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 376 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	100,59g	154,18g	23,06g	28,66g	11,30g	4,93g	3a8Años: 376 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>26 HABICHUELAS CON VERDURAS</b> (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46,05g</td> <td>89,50g</td> <td>19,42g</td> <td>18,39g</td> <td>2,46g</td> <td>3,54g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 636 Kcal</td> <td>9a13Años: 791 Kcal</td> <td>14a18Años: 895 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	46,05g	89,50g	19,42g	18,39g	2,46g	3,54g	3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 895 Kcal				<p><b>27 CREMA DE VERDURAS</b> Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,63g</td> <td>76,01g</td> <td>20,57g</td> <td>20,29g</td> <td>3,07g</td> <td>2,07g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 544 Kcal</td> <td>9a13Años: 392 Kcal</td> <td>14a18Años: 440 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,63g	76,01g	20,57g	20,29g	3,07g	2,07g	3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 392 Kcal	14a18Años: 440 Kcal				<p><b>28 ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,43g	163,22g	23,64g	34,20g	5,89g	2,69g																																																																																									
3a8Años: 093 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 499 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
100,59g	154,18g	23,06g	28,66g	11,30g	4,93g																																																																																									
3a8Años: 376 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,05g	89,50g	19,42g	18,39g	2,46g	3,54g																																																																																									
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 895 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
37,63g	76,01g	20,57g	20,29g	3,07g	2,07g																																																																																									
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 392 Kcal	14a18Años: 440 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																																																																																												
<p><b>31 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla )</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta )</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,24g</td> <td>86,04g</td> <td>20,45g</td> <td>15,54g</td> <td>2,22g</td> <td>1,00g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 610 Kcal</td> <td>9a13Años: 731 Kcal</td> <td>14a18Años: 924 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,24g	86,04g	20,45g	15,54g	2,22g	1,00g	3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 924 Kcal																																																																															
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,24g	86,04g	20,45g	15,54g	2,22g	1,00g																																																																																									
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 924 Kcal																																																																																												