





noviembre 2022

Nota: .La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía 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.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
 <p>NOVIEMBRE</p>	<p>¡FELIZ DÍA DE TODOS LOS SANTOS! 1 de Noviembre</p> 	<p>02 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,08g</td><td>73,31g</td><td>26,08g</td><td>11,96g</td><td>3,47g</td><td>2,63g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 553 Kcal</td><td>9a13Años: 674 Kcal</td><td>14a18Años: 782 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,08g	73,31g	26,08g	11,96g	3,47g	2,63g	3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 674 Kcal	14a18Años: 782 Kcal				<p>03 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p>ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>25,05g</td><td>74,63g</td><td>21,99g</td><td>26,15g</td><td>5,70g</td><td>4,76g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 615 Kcal</td><td>9a13Años: 721 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	25,05g	74,63g	21,99g	26,15g	5,70g	4,76g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				<p>04 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).</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,43g</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: 763 Kcal</td><td>14a18Años: 935 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: 763 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																																							
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,08g	73,31g	26,08g	11,96g	3,47g	2,63g																																																																																									
3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 674 Kcal	14a18Años: 782 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,05g	74,63g	21,99g	26,15g	5,70g	4,76g																																																																																									
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 884 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: 763 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																																																																																												
<p>07 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ TOMATE NA (Hamburguesa de pollo al horno y tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,80g</td><td>82,46g</td><td>18,70g</td><td>22,14g</td><td>4,62g</td><td>3,40g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 728 Kcal</td><td>14a18Años: 866 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,80g	82,46g	18,70g	22,14g	4,62g	3,40g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 866 Kcal				<p>08 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>50,88g</td><td>86,64g</td><td>22,65g</td><td>19,32g</td><td>3,57g</td><td>2,02g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 656 Kcal</td><td>9a13Años: 766 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	50,88g	86,64g	22,65g	19,32g	3,57g	2,02g	3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				<p>09 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>21,53g</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: 742 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	21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 742 Kcal	14a18Años: 861 Kcal				<p>10 ENSALADA DE PASTA (Pasta, zanahoria, maíz, guisante)</p> <p>PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS (pechuga de pollo, judías)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,40g</td><td>73,00g</td><td>18,76g</td><td>33,61g</td><td>4,64g</td><td>1,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 692 Kcal</td><td>9a13Años: 981 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	23,40g	73,00g	18,76g	33,61g	4,64g	1,95g	3a8Años: 692 Kcal	9a13Años: 981 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>11 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>MEDALLÓN DE SALMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>22,94g</td><td>78,64g</td><td>21,93g</td><td>18,89g</td><td>3,36g</td><td>3,91g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 558 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	22,94g	78,64g	21,93g	18,89g	3,36g	3,91g	3a8Años: 558 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 845 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,80g	82,46g	18,70g	22,14g	4,62g	3,40g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 866 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
50,88g	86,64g	22,65g	19,32g	3,57g	2,02g																																																																																									
3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 877 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: 742 Kcal	14a18Años: 861 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,40g	73,00g	18,76g	33,61g	4,64g	1,95g																																																																																									
3a8Años: 692 Kcal	9a13Años: 981 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,94g	78,64g	21,93g	18,89g	3,36g	3,91g																																																																																									
3a8Años: 558 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 845 Kcal																																																																																												
<p>14 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)</p> <p>ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>22,69g</td><td>81,11g</td><td>20,96g</td><td>25,73g</td><td>5,45g</td><td>1,17g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 629 Kcal</td><td>9a13Años: 816 Kcal</td><td>14a18Años: 994 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,69g	81,11g	20,96g	25,73g	5,45g	1,17g	3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 994 Kcal				<p>15 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE EN SALSA CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,65g</td><td>80,00g</td><td>23,51g</td><td>23,85g</td><td>4,67g</td><td>3,92g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 749 Kcal</td><td>14a18Años: 850 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,65g	80,00g	23,51g	23,85g	4,67g	3,92g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 850 Kcal				<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>25,43g</td><td>91,97g</td><td>21,50g</td><td>16,76g</td><td>2,58g</td><td>1,56g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 789 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	25,43g	91,97g	21,50g	16,76g	2,58g	1,56g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 900 Kcal				<p>17 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,90g</td><td>80,01g</td><td>18,72g</td><td>19,46g</td><td>4,90g</td><td>4,91g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 931 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,90g	80,01g	18,72g	19,46g	4,90g	4,91g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 931 Kcal				<p>18 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA (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 <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>42,60g</td><td>112,20g</td><td>23,49g</td><td>26,40g</td><td>3,33g</td><td>1,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 586 Kcal</td><td>9a13Años: 738 Kcal</td><td>14a18Años: 946 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,60g	112,20g	23,49g	26,40g	3,33g	1,88g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 946 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,69g	81,11g	20,96g	25,73g	5,45g	1,17g																																																																																									
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 994 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,65g	80,00g	23,51g	23,85g	4,67g	3,92g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 850 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,43g	91,97g	21,50g	16,76g	2,58g	1,56g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 900 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,90g	80,01g	18,72g	19,46g	4,90g	4,91g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 931 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
42,60g	112,20g	23,49g	26,40g	3,33g	1,88g																																																																																									
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 946 Kcal																																																																																												
<p>21 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,00g</td><td>92,21g</td><td>18,81g</td><td>30,54g</td><td>6,62g</td><td>6,23g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 736 Kcal</td><td>9a13Años: 564 Kcal</td><td>14a18Años: 697 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,00g	92,21g	18,81g	30,54g	6,62g	6,23g	3a8Años: 736 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 697 Kcal				<p>22 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>46,76g</td><td>70,24g</td><td>22,47g</td><td>29,61g</td><td>7,47g</td><td>2,28g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 708 Kcal</td><td>9a13Años: 793 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	46,76g	70,24g	22,47g	29,61g	7,47g	2,28g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				<p>23 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,95g</td><td>74,11g</td><td>21,20g</td><td>21,46g</td><td>3,48g</td><td>2,58g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 604 Kcal</td><td>9a13Años: 731 Kcal</td><td>14a18Años: 825 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,95g	74,11g	21,20g	21,46g	3,48g	2,58g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 825 Kcal				<p>24 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>32,32g</td><td>77,01g</td><td>23,11g</td><td>19,27g</td><td>3,89g</td><td>3,70g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 601 Kcal</td><td>9a13Años: 697 Kcal</td><td>14a18Años: 797 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,32g	77,01g	23,11g	19,27g	3,89g	3,70g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 797 Kcal				<p>25 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,16g</td><td>89,65g</td><td>19,53g</td><td>15,87g</td><td>2,43g</td><td>2,63g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 582 Kcal</td><td>9a13Años: 704 Kcal</td><td>14a18Años: 825 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,16g	89,65g	19,53g	15,87g	2,43g	2,63g	3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 825 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,00g	92,21g	18,81g	30,54g	6,62g	6,23g																																																																																									
3a8Años: 736 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 697 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,76g	70,24g	22,47g	29,61g	7,47g	2,28g																																																																																									
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,95g	74,11g	21,20g	21,46g	3,48g	2,58g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 825 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,32g	77,01g	23,11g	19,27g	3,89g	3,70g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 797 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,16g	89,65g	19,53g	15,87g	2,43g	2,63g																																																																																									
3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 825 Kcal																																																																																												
<p>28 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>MERLUZA FRITA CON LECHUGA (Pescado, lechuga)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>14,44g</td><td>75,88g</td><td>18,64g</td><td>12,25g</td><td>3,27g</td><td>0,84g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 453 Kcal</td><td>9a13Años: 572 Kcal</td><td>14a18Años: 622 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	14,44g	75,88g	18,64g	12,25g	3,27g	0,84g	3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 572 Kcal	14a18Años: 622 Kcal				<p>29 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)</p> <p>PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>43,50g</td><td>83,96g</td><td>24,41g</td><td>16,27g</td><td>3,18g</td><td>4,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 609 Kcal</td><td>9a13Años: 750 Kcal</td><td>14a18Años: 862 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	43,50g	83,96g	24,41g	16,27g	3,18g	4,60g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 862 Kcal				<p>30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz)</p> <p>PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,39g</td><td>99,06g</td><td>19,10g</td><td>11,10g</td><td>1,64g</td><td>1,08g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 723 Kcal</td><td>14a18Años: 815 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,39g	99,06g	19,10g	11,10g	1,64g	1,08g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 815 Kcal																																									
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
14,44g	75,88g	18,64g	12,25g	3,27g	0,84g																																																																																									
3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 572 Kcal	14a18Años: 622 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
43,50g	83,96g	24,41g	16,27g	3,18g	4,60g																																																																																									
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 862 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,39g	99,06g	19,10g	11,10g	1,64g	1,08g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 815 Kcal																																																																																												