

**Marzo**  
**2023**

**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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<p><b>CUARESMA</b> "Convierte y Cree en el Evangelio"  "Arraizados y edificados en Cristo, firmes en la fe".</p>	<p><b>HEALTHY Lifestyle</b> </p>	<p><b>01 SOPA DE PESCADO</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes</p> <p><b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>41,46g</td> <td>62,83g</td> <td>20,15g</td> <td>17,95g</td> <td>3,68g</td> <td>2,38g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 604 Kcal</td> <td>9a13Años: 410 Kcal</td> <td>14a18Años: 475 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,46g	62,83g	20,15g	17,95g	3,68g	2,38g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal				<p><b>02 CREMA DE CALABACÍN</b> Patata, calabacín, cebollas</p> <p><b>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL</b> (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>28,02g</td> <td>66,52g</td> <td>20,39g</td> <td>18,14g</td> <td>3,07g</td> <td>2,64g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 521 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	28,02g	66,52g	20,39g	18,14g	3,07g	2,64g	3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>03 HABICHUELAS CON VERDURAS</b> (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE</b> (Pescado, cebolla, pimiento morrón, champiñón, perejil)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>31,32g</td> <td>87,87g</td> <td>18,07g</td> <td>16,74g</td> <td>2,53g</td> <td>2,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td>9a13Años: 756 Kcal</td> <td>14a18Años: 858 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,32g	87,87g	18,07g	16,74g	2,53g	2,37g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 756 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																																							
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,46g	62,83g	20,15g	17,95g	3,68g	2,38g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,02g	66,52g	20,39g	18,14g	3,07g	2,64g																																																																																									
3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,32g	87,87g	18,07g	16,74g	2,53g	2,37g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 756 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																																																																																												
<p><b>06 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN</b></p> <p><b>PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS</b> (pechuga de pollo, judías)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>17,10g</td> <td>35,37g</td> <td>16,01g</td> <td>12,24g</td> <td>1,90g</td> <td>1,30g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 320 Kcal</td> <td>9a13Años: 423 Kcal</td> <td>14a18Años: 520 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g	3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 423 Kcal	14a18Años: 520 Kcal				<p><b>07 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE</b> (Pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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: 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	41,86g	84,43g	21,09g	14,56g	1,88g	1,63g	3a8Años: 574 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 824 Kcal				<p><b>08 SOPA DE CAZUELA</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.</p> <p><b>CINTA DE LOMO AL HORNO CON JUDÍAS</b> (Cinta de lomo, judías)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>50,96g</td> <td>62,73g</td> <td>19,75g</td> <td>20,64g</td> <td>4,15g</td> <td>3,28g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 821 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	50,96g	62,73g	19,75g	20,64g	4,15g	3,28g	3a8Años: 821 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>09 ENSALADA PRIMAVERA (A)</b></p> <p><b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>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>10 CREMA DE VERDURAS</b> Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.</p> <p><b>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</b> (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>21,30g</td> <td>61,12g</td> <td>21,74g</td> <td>24,76g</td> <td>3,74g</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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,30g	61,12g	21,74g	24,76g	3,74g	2,30g	3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g																																																																																									
3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 423 Kcal	14a18Años: 520 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: 708 Kcal	14a18Años: 824 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
50,96g	62,73g	19,75g	20,64g	4,15g	3,28g																																																																																									
3a8Años: 821 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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																																																																																									
21,30g	61,12g	21,74g	24,76g	3,74g	2,30g																																																																																									
3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal																																																																																												
<p><b>13 ESTOFADO DE VERDURAS (A)</b> Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.</p> <p><b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>26,38g</td> <td>31,71g</td> <td>17,35g</td> <td>11,65g</td> <td>2,69g</td> <td>0,73g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 340 Kcal</td> <td>9a13Años: 410 Kcal</td> <td>14a18Años: 475 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g	3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal				<p><b>14 ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.</p> <p><b>ESPAGUETIS MAÍZ CON TOMATE</b> Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>12,35g</td> <td>76,94g</td> <td>16,10g</td> <td>4,17g</td> <td>2,88g</td> <td>1,47g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 499 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	12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g	3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>15 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</b> (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>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				<p><b>16 SOPA DE POLLO</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS</b> (Pescado, tomate frito, pimiento morrón)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>88,17g</td> <td>154,66g</td> <td>21,95g</td> <td>19,29g</td> <td>7,65g</td> <td>5,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 190 Kcal</td> <td>9a13Años: 390 Kcal</td> <td>14a18Años: 456 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	88,17g	154,66g	21,95g	19,29g	7,65g	5,25g	3a8Años: 190 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal				<p><b>17 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT</b> Patata, merluza, tomate.</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>31,19g</td> <td>85,37g</td> <td>20,07g</td> <td>10,55g</td> <td>1,50g</td> <td>1,00g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 546 Kcal</td> <td>9a13Años: 518 Kcal</td> <td>14a18Años: 611 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,19g	85,37g	20,07g	10,55g	1,50g	1,00g	3a8Años: 546 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g																																																																																									
3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g																																																																																									
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
88,17g	154,66g	21,95g	19,29g	7,65g	5,25g																																																																																									
3a8Años: 190 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,19g	85,37g	20,07g	10,55g	1,50g	1,00g																																																																																									
3a8Años: 546 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
<p><b>20 CREMA DE ZANAHORIAS</b></p> <p><b>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA</b> (Pescado, arroz)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>15,43g</td> <td>76,17g</td> <td>22,03g</td> <td>24,91g</td> <td>4,21g</td> <td>1,60g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 572 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	15,43g	76,17g	22,03g	24,91g	4,21g	1,60g	3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal				<p><b>21 PICADILLO DE TOMATE</b> (Tomate y pescado)</p> <p><b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>50,62g</td> <td>119,58g</td> <td>23,21g</td> <td>24,55g</td> <td>3,83g</td> <td>2,13g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 874 Kcal</td> <td>9a13Años: 349 Kcal</td> <td>14a18Años: 406 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g	3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal				<p><b>22 SOPA DE ARROZ</b> Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)</b> Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>38,48g</td> <td>73,91g</td> <td>35,60g</td> <td>31,11g</td> <td>10,07g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 728 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	38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g	3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>23 PATATA GUISADA C/ POLLO (A)</b> Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.</p> <p><b>BACALAO EN SALSAS VERDE</b> (bacalao, cebolla, pimiento morrón, champiñón, ajo, perejil).</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>9,57g</td> <td>53,98g</td> <td>15,94g</td> <td>34,30g</td> <td>11,72g</td> <td>0,89g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 544 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	9,57g	53,98g	15,94g	34,30g	11,72g	0,89g	3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>24 MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos.</p> <p><b>POLLO ASADO CON JUDÍAS</b> (Pollo, judías verdes, ajo)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>23,18g</td> <td>30,43g</td> <td>15,80g</td> <td>7,68g</td> <td>2,37g</td> <td>0,65g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 306 Kcal</td> <td>9a13Años: 366 Kcal</td> <td>14a18Años: 475 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,18g	30,43g	15,80g	7,68g	2,37g	0,65g	3a8Años: 306 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 475 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
15,43g	76,17g	22,03g	24,91g	4,21g	1,60g																																																																																									
3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g																																																																																									
3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g																																																																																									
3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
9,57g	53,98g	15,94g	34,30g	11,72g	0,89g																																																																																									
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,18g	30,43g	15,80g	7,68g	2,37g	0,65g																																																																																									
3a8Años: 306 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																												
<p><b>27 CREMA DE CALABAZA</b></p> <p><b>CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI</b></p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>36,93g</td> <td>71,17g</td> <td>20,35g</td> <td>70,02g</td> <td>18,00g</td> <td>4,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 051 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	36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g	3a8Años: 051 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p><b>28 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO</b> (Pescado, cebolla, tomate)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>34,48g</td> <td>80,72g</td> <td>19,37g</td> <td>14,37g</td> <td>2,05g</td> <td>0,86g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 573 Kcal</td> <td>9a13Años: 686 Kcal</td> <td>14a18Años: 810 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g	3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal				<p><b>29 ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> (Arroz y salsa de tomate)</p> <p><b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>31,75g</td> <td>80,45g</td> <td>20,06g</td> <td>21,55g</td> <td>3,71g</td> <td>2,98g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 638 Kcal</td> <td>9a13Años: 753 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	31,75g	80,45g	20,06g	21,55g	3,71g	2,98g	3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<p><b>30 ENSALADA PRIMAVERA (A)</b></p> <p><b>MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO</b></p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>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> </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>31 SOPA DE PESCADO</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes</p> <p><b>HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA (A)</b></p> <p><b>PAN BLANCO</b> <a href="#">Sugerencia para Cena</a></p> <p><b>FRUTA</b></p> <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>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			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g																																																																																									
3a8Años: 051 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g																																																																																									
3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,75g	80,45g	20,06g	21,55g	3,71g	2,98g																																																																																									
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 910 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																																																																																									
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g																																																																																									
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												