



La Abuela Ana catering
Calle de los Alicatadores nº 19
14013 Córdoba
Tel. 957420238 / 618517304
info@gruposercolu.es www.abuelaana.es

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ COLEGIOS CALIENTES

Nº Regit.: 39

Marzo
2023

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							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES																																																																																																
<p>CUARESMA "Convierte y Cree en el Evangelio" "Arrraigados y edificados en Cristo, firmes en la fe".</p>							<p>HEALTHY Lifestyle </p>							<p>01 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). PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></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>19,46g</td><td>82,36g</td><td>20,20g</td><td>21,78g</td><td>3,38g</td><td>2,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 617 Kcal</td><td>9a13Años: 738 Kcal</td><td>14a18Años: 887 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,46g	82,36g	20,20g	21,78g	3,38g	2,88g	3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 887 Kcal				<p>02 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO</u></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>34,57g</td><td>79,81g</td><td>21,29g</td><td>17,15g</td><td>3,23g</td><td>4,63g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 595 Kcal</td><td>9a13Años: 733 Kcal</td><td>14a18Años: 831 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,57g	79,81g	21,29g	17,15g	3,23g	4,63g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 831 Kcal				<p>03 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+YOGUR</u></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 colspan="3"></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																																																																																																																							
19,46g	82,36g	20,20g	21,78g	3,38g	2,88g																																																																																																																							
3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 887 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
34,57g	79,81g	21,29g	17,15g	3,23g	4,63g																																																																																																																							
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 831 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>06 ESPAGUETIS CON ATÚN (Pasta, atún, cebolla, tomate) PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS (pechuga de pollo, judías) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+HUEVO+YOGUR</u></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>26,66g</td><td>74,69g</td><td>17,69g</td><td>23,03g</td><td>3,37g</td><td>1,84g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 870 Kcal</td><td>14a18Años: #####</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,66g	74,69g	17,69g	23,03g	3,37g	1,84g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 870 Kcal	14a18Años: #####				<p>07 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ARROZ+HUEVO+FRUTA</u></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>44,05g</td><td>77,31g</td><td>21,95g</td><td>23,63g</td><td>4,86g</td><td>1,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 654 Kcal</td><td>9a13Años: 807 Kcal</td><td>14a18Años: 929 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	44,05g	77,31g	21,95g	23,63g	4,86g	1,95g	3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 929 Kcal				<p>08 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+FRUTA</u></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>27,52g</td><td>71,43g</td><td>18,69g</td><td>22,80g</td><td>4,32g</td><td>4,48g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 595 Kcal</td><td>9a13Años: 660 Kcal</td><td>14a18Años: 834 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,52g	71,43g	18,69g	22,80g	4,32g	4,48g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 834 Kcal				<p>09 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+PESCADO+FRUTA</u></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>32,41g</td><td>87,93g</td><td>27,99g</td><td>9,42g</td><td>1,71g</td><td>2,82g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 597 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 809 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,41g	87,93g	27,99g	9,42g	1,71g	2,82g	3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 809 Kcal				<p>10 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+CARNE+FRUTA</u></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>23,83g</td><td>74,51g</td><td>22,23g</td><td>25,66g</td><td>4,58g</td><td>4,44g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 606 Kcal</td><td>9a13Años: 769 Kcal</td><td>14a18Años: 878 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,83g	74,51g	22,23g	25,66g	4,58g	4,44g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 878 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
26,66g	74,69g	17,69g	23,03g	3,37g	1,84g																																																																																																																							
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 870 Kcal	14a18Años: #####																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
44,05g	77,31g	21,95g	23,63g	4,86g	1,95g																																																																																																																							
3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 929 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
27,52g	71,43g	18,69g	22,80g	4,32g	4,48g																																																																																																																							
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 834 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
32,41g	87,93g	27,99g	9,42g	1,71g	2,82g																																																																																																																							
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 809 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
23,83g	74,51g	22,23g	25,66g	4,58g	4,44g																																																																																																																							
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																																																										
<p>13 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos, POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u></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>30,70g</td><td>60,36g</td><td>21,26g</td><td>18,40g</td><td>3,89g</td><td>1,08g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 604 Kcal</td><td>9a13Años: 713 Kcal</td><td>14a18Años: 798 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,70g	60,36g	21,26g	18,40g	3,89g	1,08g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 798 Kcal				<p>14 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></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>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 colspan="3"></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 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+HUEVO+YOGUR</u></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>42,63g</td><td>112,08g</td><td>23,25g</td><td>26,31g</td><td>3,30g</td><td>2,01g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 585 Kcal</td><td>9a13Años: 713 Kcal</td><td>14a18Años: 898 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,63g	112,08g	23,25g	26,31g	3,30g	2,01g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 898 Kcal				<p>16 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+FRUTA</u></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>21,50g</td><td>82,30g</td><td>19,33g</td><td>22,60g</td><td>4,65g</td><td>4,13g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 607 Kcal</td><td>9a13Años: 766 Kcal</td><td>14a18Años: 909 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,50g	82,30g	19,33g	22,60g	4,65g	4,13g	3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 909 Kcal				<p>17 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT (Croqueta de bacalao, tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u></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>25,40g</td><td>92,09g</td><td>21,74g</td><td>16,85g</td><td>2,61g</td><td>1,42g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 606 Kcal</td><td>9a13Años: 813 Kcal</td><td>14a18Años: 948 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,40g	92,09g	21,74g	16,85g	2,61g	1,42g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 948 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
30,70g	60,36g	21,26g	18,40g	3,89g	1,08g																																																																																																																							
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 798 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																																																																																																																							
42,63g	112,08g	23,25g	26,31g	3,30g	2,01g																																																																																																																							
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 898 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
21,50g	82,30g	19,33g	22,60g	4,65g	4,13g																																																																																																																							
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 909 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
25,40g	92,09g	21,74g	16,85g	2,61g	1,42g																																																																																																																							
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 948 Kcal																																																																																																																										
<p>20 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></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>18,35g</td><td>93,54g</td><td>21,11g</td><td>13,98g</td><td>2,24g</td><td>3,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 550 Kcal</td><td>9a13Años: 695 Kcal</td><td>14a18Años: 789 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,35g	93,54g	21,11g	13,98g	2,24g	3,57g	3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 695 Kcal	14a18Años: 789 Kcal				<p>21 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u></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>33,15g</td><td>64,78g</td><td>21,07g</td><td>25,61g</td><td>6,51g</td><td>2,33g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 787 Kcal</td><td>14a18Años: 923 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,15g	64,78g	21,07g	25,61g	6,51g	2,33g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 923 Kcal				<p>22 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+HUEVO+FRUTA</u></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>30,32g</td><td>84,69g</td><td>16,87g</td><td>19,58g</td><td>6,96g</td><td>3,87g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 620 Kcal</td><td>9a13Años: 775 Kcal</td><td>14a18Años: 928 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,32g	84,69g	16,87g	19,58g	6,96g	3,87g	3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 928 Kcal				<p>23 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) BACALAO EN SALSA VERDE (bacalao, cebolla, pimiento morrón, champiñón, ajo, perejil). PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+YOGUR</u></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>15,49g</td><td>60,43g</td><td>18,77g</td><td>14,31g</td><td>4,20g</td><td>0,93g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 453 Kcal</td><td>9a13Años: 522 Kcal</td><td>14a18Años: 610 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	15,49g	60,43g	18,77g	14,31g	4,20g	0,93g	3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 522 Kcal	14a18Años: 610 Kcal				<p>24 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></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>17,79g</td><td>86,28g</td><td>20,80g</td><td>20,90g</td><td>4,64g</td><td>2,07g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 732 Kcal</td><td>14a18Años: 822 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,79g	86,28g	20,80g	20,90g	4,64g	2,07g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 822 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
18,35g	93,54g	21,11g	13,98g	2,24g	3,57g																																																																																																																							
3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 695 Kcal	14a18Años: 789 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
33,15g	64,78g	21,07g	25,61g	6,51g	2,33g																																																																																																																							
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 923 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
30,32g	84,69g	16,87g	19,58g	6,96g	3,87g																																																																																																																							
3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 928 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
15,49g	60,43g	18,77g	14,31g	4,20g	0,93g																																																																																																																							
3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 522 Kcal	14a18Años: 610 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
17,79g	86,28g	20,80g	20,90g	4,64g	2,07g																																																																																																																							
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 822 Kcal																																																																																																																										
<p>27 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BA (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u></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>41,98g</td><td>82,15g</td><td>24,10g</td><td>15,72g</td><td>3,07g</td><td>4,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 827 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,98g	82,15g	24,10g	15,72g	3,07g	4,46g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 827 Kcal				<p>28 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO (Pescado, cebolla, tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></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 colspan="3"></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>29 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+HUEVO+FRUTA</u></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>31,78g</td><td>80,33g</td><td>19,82g</td><td>21,46g</td><td>3,69g</td><td>3,11g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 637 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 862 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,78g	80,33g	19,82g	21,46g	3,69g	3,11g	3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 862 Kcal				<p>30 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) MACARRONES CON JAMÓN YORK (pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO+FRUTA</u></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>14,99g</td><td>78,34g</td><td>24,03g</td><td>9,54g</td><td>1,22g</td><td>2,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 500 Kcal</td><td>9a13Años: 633 Kcal</td><td>14a18Años: 733 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	14,99g	78,34g	24,03g	9,54g	1,22g	2,12g	3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 633 Kcal	14a18Años: 733 Kcal				<p>31 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo liquido pasteurizado, lechuga) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+YOGUR</u></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>23,85g</td><td>85,74g</td><td>20,41g</td><td>21,05g</td><td>5,08g</td><td>2,59g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 634 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 956 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr> </table>							Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,85g	85,74g	20,41g	21,05g	5,08g	2,59g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 956 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
41,98g	82,15g	24,10g	15,72g	3,07g	4,46g																																																																																																																							
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 827 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																																																																																																																							
31,78g	80,33g	19,82g	21,46g	3,69g	3,11g																																																																																																																							
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 862 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
14,99g	78,34g	24,03g	9,54g	1,22g	2,12g																																																																																																																							
3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 633 Kcal	14a18Años: 733 Kcal																																																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																							
23,85g	85,74g	20,41g	21,05g	5,08g	2,59g																																																																																																																							
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 956 Kcal																																																																																																																										