



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

Nota:

Septiembre

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

La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

2024

Menu Para: 24-MENÚ DE ALERGIAS

Nº Regit.: 312

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																											
02 CREMA DE ZANAHORIAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>20,01g</td><td>58,02g</td><td>22,33g</td><td>25,88g</td><td>4,85g</td><td>1,57g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 534 Kcal</td><td>9a13Años: 352 Kcal</td><td>14a18Años: 421 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,01g	58,02g	22,33g	25,88g	4,85g	1,57g	3a8Años: 534 Kcal	9a13Años: 352 Kcal	14a18Años: 421 Kcal	03 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA (Pescado y patata) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>36,47g</td><td>77,72g</td><td>31,77g</td><td>15,85g</td><td>7,88g</td><td>1,01g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 595 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 487 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,47g	77,72g	31,77g	15,85g	7,88g	1,01g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 Kcal	04 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <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>31,22g</td><td>85,25g</td><td>19,83g</td><td>10,46g</td><td>1,47g</td><td>1,14g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 545 Kcal</td><td>9a13Años: 494 Kcal</td><td>14a18Años: 563 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,22g	85,25g	19,83g	10,46g	1,47g	1,14g	3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal	05 MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. SOLOMILLO PLANCHA CON TOMATE NATURA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>3,04g</td><td>29,35g</td><td>15,34g</td><td>0,70g</td><td>0,12g</td><td>0,39g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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	06 ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
20,01g	58,02g	22,33g	25,88g	4,85g	1,57g																																																																										
3a8Años: 534 Kcal	9a13Años: 352 Kcal	14a18Años: 421 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
36,47g	77,72g	31,77g	15,85g	7,88g	1,01g																																																																										
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
31,22g	85,25g	19,83g	10,46g	1,47g	1,14g																																																																										
3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 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																																																																										
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g																																																																										
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
09 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN LOMO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>3,04g</td><td>29,35g</td><td>15,34g</td><td>0,70g</td><td>0,12g</td><td>0,39g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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	10 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>30,16g</td><td>85,36g</td><td>19,84g</td><td>13,47g</td><td>1,98g</td><td>1,53g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 575 Kcal</td><td>9a13Años: 730 Kcal</td><td>14a18Años: 833 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,16g	85,36g	19,84g	13,47g	1,98g	1,53g	3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 833 Kcal	11 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <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>47,09g</td><td>75,74g</td><td>17,92g</td><td>16,87g</td><td>2,70g</td><td>2,52g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 582 Kcal</td><td>9a13Años: 357 Kcal</td><td>14a18Años: 382 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	47,09g	75,74g	17,92g	16,87g	2,70g	2,52g	3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 357 Kcal	14a18Años: 382 Kcal	12 CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>31,83g</td><td>70,28g</td><td>21,46g</td><td>17,58g</td><td>2,30g</td><td>2,76g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 503 Kcal</td><td>9a13Años: 359 Kcal</td><td>14a18Años: 410 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,83g	70,28g	21,46g	17,58g	2,30g	2,76g	3a8Años: 503 Kcal	9a13Años: 359 Kcal	14a18Años: 410 Kcal	13 ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>19,79g</td><td>93,17g</td><td>21,90g</td><td>31,53g</td><td>4,25g</td><td>3,04g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 721 Kcal</td><td>9a13Años: 505 Kcal</td><td>14a18Años: 625 Kcal</td></tr> </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: 505 Kcal	14a18Años: 625 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																																																																										
30,16g	85,36g	19,84g	13,47g	1,98g	1,53g																																																																										
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 833 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
47,09g	75,74g	17,92g	16,87g	2,70g	2,52g																																																																										
3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 357 Kcal	14a18Años: 382 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
31,83g	70,28g	21,46g	17,58g	2,30g	2,76g																																																																										
3a8Años: 503 Kcal	9a13Años: 359 Kcal	14a18Años: 410 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: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal																																																																													
16 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>29,75g</td><td>15,72g</td><td>13,43g</td><td>2,25g</td><td>1,47g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 311 Kcal</td><td>9a13Años: 398 Kcal</td><td>14a18Años: 444 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,65g	29,75g	15,72g	13,43g	2,25g	1,47g	3a8Años: 311 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 Kcal	17 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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	18 CREMA DE CALABAZA CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCIDA PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <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>36,96g</td><td>71,05g</td><td>20,11g</td><td>69,93g</td><td>17,97g</td><td>4,47g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 050 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,96g	71,05g	20,11g	69,93g	17,97g	4,47g	3a8Años: 050 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal	19 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes LOMO ASADO CON JUDÍAS Cinta de lomo de cerdo, judías verdes. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>18,12g</td><td>60,47g</td><td>18,15g</td><td>7,00g</td><td>1,11g</td><td>2,04g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 393 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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	20 PICADILLO DE TOMATE HABICHUELAS CON VERDURAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>29,11g</td><td>92,91g</td><td>19,69g</td><td>21,26g</td><td>3,12g</td><td>2,27g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 656 Kcal</td><td>9a13Años: 784 Kcal</td><td>14a18Años: 928 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,11g	92,91g	19,69g	21,26g	3,12g	2,27g	3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 784 Kcal	14a18Años: 928 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
19,65g	29,75g	15,72g	13,43g	2,25g	1,47g																																																																										
3a8Años: 311 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 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																																																																										
36,96g	71,05g	20,11g	69,93g	17,97g	4,47g																																																																										
3a8Años: 050 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 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																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
29,11g	92,91g	19,69g	21,26g	3,12g	2,27g																																																																										
3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 784 Kcal	14a18Años: 928 Kcal																																																																													
23 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>21,61g</td><td>78,27g</td><td>15,96g</td><td>41,58g</td><td>12,90g</td><td>1,16g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 750 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 464 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,61g	78,27g	15,96g	41,58g	12,90g	1,16g	3a8Años: 750 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal	24 LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>21,00g</td><td>80,29g</td><td>19,33g</td><td>5,53g</td><td>0,75g</td><td>0,73g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 437 Kcal</td><td>9a13Años: 518 Kcal</td><td>14a18Años: 611 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g	3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal	25 ARROZ CON DELICIAS POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA <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>49,97g</td><td>164,19g</td><td>24,56g</td><td>31,16g</td><td>5,30g</td><td>2,35g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 118 Kcal</td><td>9a13Años: 385 Kcal</td><td>14a18Años: 427 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	49,97g	164,19g	24,56g	31,16g	5,30g	2,35g	3a8Años: 118 Kcal	9a13Años: 385 Kcal	14a18Años: 427 Kcal	26 ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</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	27 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>77,31g</td><td>150,26g</td><td>19,93g</td><td>17,59g</td><td>7,62g</td><td>3,49g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 166 Kcal</td><td>9a13Años: 330 Kcal</td><td>14a18Años: 389 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	77,31g	150,26g	19,93g	17,59g	7,62g	3,49g	3a8Años: 166 Kcal	9a13Años: 330 Kcal	14a18Años: 389 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
21,61g	78,27g	15,96g	41,58g	12,90g	1,16g																																																																										
3a8Años: 750 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g																																																																										
3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
49,97g	164,19g	24,56g	31,16g	5,30g	2,35g																																																																										
3a8Años: 118 Kcal	9a13Años: 385 Kcal	14a18Años: 427 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																																																																										
77,31g	150,26g	19,93g	17,59g	7,62g	3,49g																																																																										
3a8Años: 166 Kcal	9a13Años: 330 Kcal	14a18Años: 389 Kcal																																																																													
30 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA <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>12,35g</td><td>76,94g</td><td>16,10g</td><td>4,17g</td><td>2,89g</td><td>1,47g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 499 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,89g	1,47g	3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal		6 CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN SU VUELTA AL COLEGIO <ul style="list-style-type: none"> ✓ POCO A POCO: Volver de las vacaciones de forma progresiva ✓ CALMA: Buscar un ambiente relajado que facilite el sueño ✓ ILUSIÓN: Motivar al niño con la nueva mochila, ver de nuevo a los amigos... ✓ DESAYUNAR BIEN: Tomar las pases por las mañanas. Desayunar sano y ligero ✓ HORARIO VARIADO: Crear un ambiente propicio que les ayude con los deberes. No abusar de las actividades extra-escolares ✓ DORMIR: Asegurar la hora de ir a la cama. Los niños necesitan dormir hasta 7 horas 	MÉTODO DEL PLATO 																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,89g	1,47g																																																																										
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													