



**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: 24-MENÚ COLEGIOS (CALIENTES)**

**Nº Regit.: 310**

**Septiembre**  
**2024**

**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><b>16</b> MACARRONES CON JAMÓN YORK</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>27,09g</td><td>68,21g</td><td>16,40g</td><td>21,55g</td><td>3,30g</td><td>2,31g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 577 Kcal</td><td>9a13Años: 752 Kcal</td><td>14a18Años: 851 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,09g	68,21g	16,40g	21,55g	3,30g	2,31g	3a8Años: 577 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 851 Kcal				<p><b>10</b> LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>32,36g</td><td>78,24g</td><td>20,69g</td><td>22,53g</td><td>4,96g</td><td>1,84g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 655 Kcal</td><td>9a13Años: 791 Kcal</td><td>14a18Años: 882 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,36g	78,24g	20,69g	22,53g	4,96g	1,84g	3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				<p><b>11</b> CAZUELA DE FIDEOS</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>26,17g</td><td>82,47g</td><td>18,85g</td><td>19,20g</td><td>3,06g</td><td>5,37g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 686 Kcal</td><td>14a18Años: 851 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,17g	82,47g	18,85g	19,20g	3,06g	5,37g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 851 Kcal				<p><b>12</b> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>33,91g</td><td>84,01g</td><td>23,73g</td><td>19,62g</td><td>2,76g</td><td>4,71g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 576 Kcal</td><td>9a13Años: 681 Kcal</td><td>14a18Años: 767 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,91g	84,01g	23,73g	19,62g	2,76g	4,71g	3a8Años: 576 Kcal	9a13Años: 681 Kcal	14a18Años: 767 Kcal				<p><b>13</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>20,88g</td><td>81,00g</td><td>18,08g</td><td>23,10g</td><td>5,88g</td><td>2,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 740 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,09g	68,21g	16,40g	21,55g	3,30g	2,31g																																																																																									
3a8Años: 577 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 851 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,36g	78,24g	20,69g	22,53g	4,96g	1,84g																																																																																									
3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 882 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,17g	82,47g	18,85g	19,20g	3,06g	5,37g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 851 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,91g	84,01g	23,73g	19,62g	2,76g	4,71g																																																																																									
3a8Años: 576 Kcal	9a13Años: 681 Kcal	14a18Años: 767 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
<p><b>17</b> ENSALADA MIXTA</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>33,32g</td><td>75,52g</td><td>21,68g</td><td>20,73g</td><td>3,50g</td><td>2,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 615 Kcal</td><td>9a13Años: 792 Kcal</td><td>14a18Años: 950 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,32g	75,52g	21,68g	20,73g	3,50g	2,10g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 950 Kcal				<p><b>18</b> CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>17,22g</td><td>82,88g</td><td>23,16g</td><td>20,08g</td><td>3,80g</td><td>4,19g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 564 Kcal</td><td>9a13Años: 635 Kcal</td><td>14a18Años: 755 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,22g	82,88g	23,16g	20,08g	3,80g	4,19g	3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 635 Kcal	14a18Años: 755 Kcal				<p><b>19</b> SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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				<p><b>20</b> PICADILLO DE TOMATE</p> <p>HABICHUELAS CON VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>29,11g</td><td>92,91g</td><td>19,69g</td><td>21,26g</td><td>3,12g</td><td>2,27g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 656 Kcal</td><td>9a13Años: 784 Kcal</td><td>14a18Años: 928 Kcal</td><td></td><td></td><td></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																																																																																									
33,32g	75,52g	21,68g	20,73g	3,50g	2,10g																																																																																									
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 950 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,22g	82,88g	23,16g	20,08g	3,80g	4,19g																																																																																									
3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 635 Kcal	14a18Años: 755 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																																																																																												
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																																																																																												
<p><b>23</b> ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JUDÍAS Tortilla francesa al horno con judías verdes.</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>23,26g</td><td>62,83g</td><td>19,23g</td><td>28,71g</td><td>7,29g</td><td>1,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 635 Kcal</td><td>9a13Años: 749 Kcal</td><td>14a18Años: 882 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,26g	62,83g	19,23g	28,71g	7,29g	1,81g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				<p><b>24</b> LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO FRITO CON LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>24,23g</td><td>81,35g</td><td>20,40g</td><td>7,77g</td><td>2,12g</td><td>0,87g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 481 Kcal</td><td>9a13Años: 553 Kcal</td><td>14a18Años: 641 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,23g	81,35g	20,40g	7,77g	2,12g	0,87g	3a8Años: 481 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal				<p><b>25</b> ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN INTEGRAL <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>35,81g</td><td>88,09g</td><td>17,55g</td><td>18,44g</td><td>3,77g</td><td>2,26g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 650 Kcal</td><td>9a13Años: 791 Kcal</td><td>14a18Años: 881 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,81g	88,09g	17,55g	18,44g	3,77g	2,26g	3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 881 Kcal				<p><b>26</b> ENSALADA PRIMAVERA</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>35,98g</td><td>81,30g</td><td>25,18g</td><td>15,22g</td><td>4,54g</td><td>2,65g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 627 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 823 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,98g	81,30g	25,18g	15,22g	4,54g	2,65g	3a8Años: 627 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 823 Kcal				<p><b>27</b> SOPA DE PICADILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>31,30g</td><td>82,32g</td><td>17,13g</td><td>16,02g</td><td>3,56g</td><td>3,76g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 581 Kcal</td><td>9a13Años: 732 Kcal</td><td>14a18Años: 897 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,30g	82,32g	17,13g	16,02g	3,56g	3,76g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 897 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,26g	62,83g	19,23g	28,71g	7,29g	1,81g																																																																																									
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 882 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,23g	81,35g	20,40g	7,77g	2,12g	0,87g																																																																																									
3a8Años: 481 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,81g	88,09g	17,55g	18,44g	3,77g	2,26g																																																																																									
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 881 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,98g	81,30g	25,18g	15,22g	4,54g	2,65g																																																																																									
3a8Años: 627 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 823 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,30g	82,32g	17,13g	16,02g	3,56g	3,76g																																																																																									
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 897 Kcal																																																																																												
<p><b>30</b> ENSALADA MIXTA</p> <p>ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>PAN BLANCO <a href="#">Sugerencia para Cena</a> 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>24,21g</td><td>87,31g</td><td>21,40g</td><td>27,27g</td><td>5,87g</td><td>1,23g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 837 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	24,21g	87,31g	21,40g	27,27g	5,87g	1,23g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 994 Kcal					<p><b>6</b> CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN SU VUELTA AL COLEGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ POCO A POCO: Volver de las vacaciones de forma progresiva</li> <li>✓ CALMA: Buscar un ambiente relajado que facilite el sueño</li> <li>✓ ILUSIÓN: Mofear al niño con la nueva mochila, ver de nuevo a los amigos...</li> <li>✓ DESAYUNAR BIEN: Evitar los patitos por las mañanas. Desayunar sano y tranquilo</li> <li>✓ HORARIO VARIADO: Crearles un ambiente propicio que les ayude con los deberes. No abusar de las actividades extraescolares</li> <li>✓ DORMIR: Adecuar la hora de ir a la cama. Los niños necesitan dormir hasta 9 horas</li> </ul>	<p><b>MÉTODO DEL PLATO</b></p>  <p>AGUA</p> <p>HORTALIZAS</p> <p>FUENTES DE PROTEÍNAS</p> <p>FRUTA O YOGURT</p> <p>CEREALES INTEGRALES</p> <p>@nufisa.roberstiv</p>																																																																									
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,21g	87,31g	21,40g	27,27g	5,87g	1,23g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 994 Kcal																																																																																												