



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 ALERGIAS

Nº Regit.: 328

Octubre
2024

Nota:

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
	01 CREMA DE CALABACÍN CARNE EN SALSAS CON VERDURAS PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>15,12g</td><td>69,27g</td><td>21,12g</td><td>18,13g</td><td>3,37g</td><td>2,11g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 493 Kcal</td><td>9a13Años: 355 Kcal</td><td>14a18Años: 473 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	15,12g	69,27g	21,12g	18,13g	3,37g	2,11g	3a8Años: 493 Kcal	9a13Años: 355 Kcal	14a18Años: 473 Kcal				02 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>40,40g</td><td>61,90g</td><td>32,67g</td><td>19,95g</td><td>8,41g</td><td>1,05g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 591 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 503 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,40g	61,90g	32,67g	19,95g	8,41g	1,05g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal				03 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></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.g.s.	Sal	31,19g	85,37g	20,07g	10,55g	1,50g	1,00g	3a8Años: 546 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal				04 ENSALADA PRIMAVERA (A) MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.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> <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.g.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.g.s.	Sal																																																																																								
15,12g	69,27g	21,12g	18,13g	3,37g	2,11g																																																																																									
3a8Años: 493 Kcal	9a13Años: 355 Kcal	14a18Años: 473 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
40,40g	61,90g	32,67g	19,95g	8,41g	1,05g																																																																																									
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																																																																																									
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
07 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. LOMO ASADO CON JUDÍAS Cinta de lomo de cerdo, judías verdes. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.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> <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.g.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				08 PICADILLO DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></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.g.s.	Sal	50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g	3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal				09 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO Salmón (PESCADO), cebolla, lechuga, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>63,83g</td><td>149,83g</td><td>19,89g</td><td>8,75g</td><td>6,32g</td><td>3,36g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 030 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.g.s.	Sal	63,83g	149,83g	19,89g	8,75g	6,32g	3,36g	3a8Años: 030 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				10 HABICHUELAS CON VERDURAS TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>32,91g</td><td>109,23g</td><td>17,84g</td><td>14,33g</td><td>2,18g</td><td>1,83g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 848 Kcal</td><td>14a18Años: 1.009 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,91g	109,23g	17,84g	14,33g	2,18g	1,83g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 848 Kcal	14a18Años: 1.009 Kcal				11 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></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.g.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.g.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.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
63,83g	149,83g	19,89g	8,75g	6,32g	3,36g																																																																																									
3a8Años: 030 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
32,91g	109,23g	17,84g	14,33g	2,18g	1,83g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 848 Kcal	14a18Años: 1.009 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
41,46g	62,83g	20,15g	17,95g	3,68g	2,38g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																												
14 CREMA DE ZANAHORIAS CARNE CON TOMATE CON MENESTRA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>20,32g</td><td>61,10g</td><td>23,30g</td><td>31,44g</td><td>6,59g</td><td>2,29g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 610 Kcal</td><td>9a13Años: 472 Kcal</td><td>14a18Años: 537 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,32g	61,10g	23,30g	31,44g	6,59g	2,29g	3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 472 Kcal	14a18Años: 537 Kcal				15 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37,61g</td><td>80,69g</td><td>19,71g</td><td>18,26g</td><td>2,88g</td><td>1,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 755 Kcal</td><td>14a18Años: 866 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,61g	80,69g	19,71g	18,26g	2,88g	1,81g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 755 Kcal	14a18Años: 866 Kcal				16 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE N PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.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> <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.g.s.	Sal	18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g	3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				17 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 <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>12,35g</td><td>76,94g</td><td>16,10g</td><td>4,17g</td><td>2,88g</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.g.s.	Sal	12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g	3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				18 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>55,02g</td><td>118,16g</td><td>25,02g</td><td>28,02g</td><td>3,30g</td><td>2,74g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 738 Kcal</td><td>14a18Años: 852 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	55,02g	118,16g	25,02g	28,02g	3,30g	2,74g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 852 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,32g	61,10g	23,30g	31,44g	6,59g	2,29g																																																																																									
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 472 Kcal	14a18Años: 537 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
37,61g	80,69g	19,71g	18,26g	2,88g	1,81g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 755 Kcal	14a18Años: 866 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
55,02g	118,16g	25,02g	28,02g	3,30g	2,74g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 852 Kcal																																																																																												
21 ARROZ BLANCO CON TOMATE POLLO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>28,55g</td><td>79,17g</td><td>18,51g</td><td>17,59g</td><td>3,40g</td><td>2,90g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 604 Kcal</td><td>9a13Años: 709 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,55g	79,17g	18,51g	17,59g	3,40g	2,90g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				22 ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.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> <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.g.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				23 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>12,21g</td><td>34,42g</td><td>15,85g</td><td>8,64g</td><td>1,36g</td><td>1,18g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 267 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 412 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	12,21g	34,42g	15,85g	8,64g	1,36g	1,18g	3a8Años: 267 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 412 Kcal					25 LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>34,94g</td><td>81,04g</td><td>19,65g</td><td>12,16g</td><td>2,30g</td><td>0,91g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 559 Kcal</td><td>9a13Años: 708 Kcal</td><td>14a18Años: 842 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,94g	81,04g	19,65g	12,16g	2,30g	0,91g	3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 842 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
28,55g	79,17g	18,51g	17,59g	3,40g	2,90g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
12,21g	34,42g	15,85g	8,64g	1,36g	1,18g																																																																																									
3a8Años: 267 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 412 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
34,94g	81,04g	19,65g	12,16g	2,30g	0,91g																																																																																									
3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 842 Kcal																																																																																												
28 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,90g</td><td>58,81g</td><td>18,00g</td><td>44,84g</td><td>13,04g</td><td>2,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 704 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.g.s.	Sal	33,90g	58,81g	18,00g	44,84g	13,04g	2,78g	3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal				29 ARROZ CON DELICIAS ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37,98g</td><td>177,02g</td><td>26,64g</td><td>41,22g</td><td>5,86g</td><td>2,28g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 202 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.g.s.	Sal	37,98g	177,02g	26,64g	41,22g	5,86g	2,28g	3a8Años: 202 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				30 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.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> <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.g.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				31 CREMA DE CALABACÍN TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,54g</td><td>89,74g</td><td>19,42g</td><td>14,32g</td><td>2,16g</td><td>1,98g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 550 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 464 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,54g	89,74g	19,42g	14,32g	2,16g	1,98g	3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,90g	58,81g	18,00g	44,84g	13,04g	2,78g																																																																																									
3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
37,98g	177,02g	26,64g	41,22g	5,86g	2,28g																																																																																									
3a8Años: 202 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
19,54g	89,74g	19,42g	14,32g	2,16g	1,98g																																																																																									
3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal																																																																																												