



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.: 324

Octubre
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																																																																																										
	01 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES CARNE EN SALSAS CON VERDURAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+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>17,19g</td><td>83,00g</td><td>23,40g</td><td>20,17g</td><td>3,83g</td><td>4,06g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 565 Kcal</td><td>9a13Años: 677 Kcal</td><td>14a18Años: 829 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 677 Kcal	14a18Años: 829 Kcal				02 SOPA DE PICADILLO MERLUZA AL HORNO CON PISTO PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+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>31,15g</td><td>84,84g</td><td>17,76g</td><td>16,85g</td><td>3,68g</td><td>4,02g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 600 Kcal</td><td>9a13Años: 752 Kcal</td><td>14a18Años: 963 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,15g	84,84g	17,76g	16,85g	3,68g	4,02g	3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 963 Kcal				03 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO <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>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></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,40g	92,09g	21,74g	16,85g	2,61g	1,42g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 948 Kcal				04 ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES NAPOLITANA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +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>22,43g</td><td>102,29g</td><td>24,00g</td><td>17,69g</td><td>3,26g</td><td>2,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 677 Kcal</td><td>9a13Años: 818 Kcal</td><td>14a18Años: 949 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,43g	102,29g	24,00g	17,69g	3,26g	2,78g	3a8Años: 677 Kcal	9a13Años: 818 Kcal	14a18Años: 949 Kcal																					
	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																								
17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g																																																																																									
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 677 Kcal	14a18Años: 829 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
31,15g	84,84g	17,76g	16,85g	3,68g	4,02g																																																																																									
3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 963 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
22,43g	102,29g	24,00g	17,69g	3,26g	2,78g																																																																																									
3a8Años: 677 Kcal	9a13Años: 818 Kcal	14a18Años: 949 Kcal																																																																																												
07 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+YOGUR <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>25,51g</td><td>60,10g</td><td>20,38g</td><td>11,18g</td><td>2,20g</td><td>1,70g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 511 Kcal</td><td>9a13Años: 616 Kcal</td><td>14a18Años: 689 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,51g	60,10g	20,38g	11,18g	2,20g	1,70g	3a8Años: 511 Kcal	9a13Años: 616 Kcal	14a18Años: 689 Kcal				08 PICADILLO DE TOMATE COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR VERDURA+PESCADO+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>41,44g</td><td>77,15g</td><td>22,17g</td><td>29,52g</td><td>7,73g</td><td>2,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 737 Kcal</td><td>9a13Años: 854 Kcal</td><td>14a18Años: 957 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	41,44g	77,15g	22,17g	29,52g	7,73g	2,78g	3a8Años: 737 Kcal	9a13Años: 854 Kcal	14a18Años: 957 Kcal				09 SOPA DE ALBÓNDIGAS TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR <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>22,89g</td><td>86,27g</td><td>19,26g</td><td>23,82g</td><td>4,96g</td><td>4,55g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 639 Kcal</td><td>9a13Años: 742 Kcal</td><td>14a18Años: 878 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,89g	86,27g	19,26g	23,82g	4,96g	4,55g	3a8Años: 639 Kcal	9a13Años: 742 Kcal	14a18Años: 878 Kcal				10 HABICHUELAS CON VERDURAS TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+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 CAZUELA DE FIDEOS POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+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>44,03g</td><td>70,90g</td><td>18,80g</td><td>20,87g</td><td>4,27g</td><td>4,49g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 650 Kcal</td><td>9a13Años: 748 Kcal</td><td>14a18Años: 940 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	44,03g	70,90g	18,80g	20,87g	4,27g	4,49g	3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 748 Kcal	14a18Años: 940 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
25,51g	60,10g	20,38g	11,18g	2,20g	1,70g																																																																																									
3a8Años: 511 Kcal	9a13Años: 616 Kcal	14a18Años: 689 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
41,44g	77,15g	22,17g	29,52g	7,73g	2,78g																																																																																									
3a8Años: 737 Kcal	9a13Años: 854 Kcal	14a18Años: 957 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
22,89g	86,27g	19,26g	23,82g	4,96g	4,55g																																																																																									
3a8Años: 639 Kcal	9a13Años: 742 Kcal	14a18Años: 878 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																																																																																									
44,03g	70,90g	18,80g	20,87g	4,27g	4,49g																																																																																									
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 748 Kcal	14a18Años: 940 Kcal																																																																																												
14 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES CARNE CON TOMATE CON MENESTRA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+HUEVO+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>23,43g</td><td>79,98g</td><td>22,57g</td><td>20,77g</td><td>4,66g</td><td>4,36g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 597 Kcal</td><td>9a13Años: 776 Kcal</td><td>14a18Años: 885 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,43g	79,98g	22,57g	20,77g	4,66g	4,36g	3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 885 Kcal				15 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+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>36,57g</td><td>72,50g</td><td>19,50g</td><td>25,08g</td><td>4,48g</td><td>1,99g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 655 Kcal</td><td>9a13Años: 780 Kcal</td><td>14a18Años: 884 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,57g	72,50g	19,50g	25,08g	4,48g	1,99g	3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 780 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				16 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+YOGUR <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>19,46g</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></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,46g	82,36g	20,20g	21,78g	3,38g	2,88g	3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 887 Kcal				17 ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+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>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.g.s.	Sal	24,21g	87,31g	21,40g	27,27g	5,87g	1,23g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 994 Kcal				18 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+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																																																																																									
23,43g	79,98g	22,57g	20,77g	4,66g	4,36g																																																																																									
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 885 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,57g	72,50g	19,50g	25,08g	4,48g	1,99g																																																																																									
3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 780 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
24,21g	87,31g	21,40g	27,27g	5,87g	1,23g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 994 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 Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+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 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ENSALADA+PESCADO+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>32,40g</td><td>82,26g</td><td>26,59g</td><td>10,81g</td><td>2,94g</td><td>2,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 583 Kcal</td><td>9a13Años: 702 Kcal</td><td>14a18Años: 786 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,40g	82,26g	26,59g	10,81g	2,94g	2,60g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 786 Kcal				23 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA SOPA +CARNE+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>25,16g</td><td>87,03g</td><td>19,35g</td><td>21,64g</td><td>4,90g</td><td>1,83g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 633 Kcal</td><td>9a13Años: 760 Kcal</td><td>14a18Años: 818 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,16g	87,03g	19,35g	21,64g	4,90g	1,83g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 760 Kcal	14a18Años: 818 Kcal					25 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+PESCADO+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>26,16g</td><td>90,42g</td><td>21,59g</td><td>12,49g</td><td>3,02g</td><td>1,38g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 563 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	26,16g	90,42g	21,59g	12,49g	3,02g	1,38g	3a8Años: 563 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 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																																																																																									
32,40g	82,26g	26,59g	10,81g	2,94g	2,60g																																																																																									
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 786 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
25,16g	87,03g	19,35g	21,64g	4,90g	1,83g																																																																																									
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 760 Kcal	14a18Años: 818 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
26,16g	90,42g	21,59g	12,49g	3,02g	1,38g																																																																																									
3a8Años: 563 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
28 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+HUEVO+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>39,83g</td><td>65,26g</td><td>20,83g</td><td>24,85g</td><td>5,52g</td><td>2,82g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 613 Kcal</td><td>9a13Años: 750 Kcal</td><td>14a18Años: 876 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	39,83g	65,26g	20,83g	24,85g	5,52g	2,82g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				29 ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +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>24,91g</td><td>88,76g</td><td>15,81g</td><td>20,07g</td><td>5,95g</td><td>1,89g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 616 Kcal</td><td>9a13Años: 803 Kcal</td><td>14a18Años: 923 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	24,91g	88,76g	15,81g	20,07g	5,95g	1,89g	3a8Años: 616 Kcal	9a13Años: 803 Kcal	14a18Años: 923 Kcal				30 ENSALADA MIXTA COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+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>40,16g</td><td>75,50g</td><td>21,10g</td><td>27,29g</td><td>6,44g</td><td>2,42g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 702 Kcal</td><td>9a13Años: 830 Kcal</td><td>14a18Años: 970 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,16g	75,50g	21,10g	27,29g	6,44g	2,42g	3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 830 Kcal	14a18Años: 970 Kcal				31 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR <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>21,62g</td><td>103,47g</td><td>21,69g</td><td>16,36g</td><td>2,62g</td><td>3,93g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 622 Kcal</td><td>9a13Años: 735 Kcal</td><td>14a18Años: 821 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,62g	103,47g	21,69g	16,36g	2,62g	3,93g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 821 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
39,83g	65,26g	20,83g	24,85g	5,52g	2,82g																																																																																									
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
24,91g	88,76g	15,81g	20,07g	5,95g	1,89g																																																																																									
3a8Años: 616 Kcal	9a13Años: 803 Kcal	14a18Años: 923 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
40,16g	75,50g	21,10g	27,29g	6,44g	2,42g																																																																																									
3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 830 Kcal	14a18Años: 970 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,62g	103,47g	21,69g	16,36g	2,62g	3,93g																																																																																									
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 821 Kcal																																																																																												