



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.: 339

Diciembre
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>02 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+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>32,52g</td><td>78,52g</td><td>23,30g</td><td>19,52g</td><td>3,93g</td><td>3,80g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 610 Kcal</td><td>9a13Años: 714 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	32,52g	78,52g	23,30g	19,52g	3,93g	3,80g	3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 823 Kcal				<p>03 ENSALADA MIXTA</p> <p>ESPAGUETIS BOLOÑESA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+HUEVO+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>25,73g</td><td>82,77g</td><td>20,45g</td><td>26,17g</td><td>4,91g</td><td>1,72g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 674 Kcal</td><td>9a13Años: 852 Kcal</td><td>14a18Años: 1.019 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,73g	82,77g	20,45g	26,17g	4,91g	1,72g	3a8Años: 674 Kcal	9a13Años: 852 Kcal	14a18Años: 1.019 Kcal				<p>04 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA SOPA +CARNE+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>34,51g</td><td>80,60g</td><td>19,13g</td><td>14,28g</td><td>2,02g</td><td>1,00g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 572 Kcal</td><td>9a13Años: 662 Kcal</td><td>14a18Años: 762 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,51g	80,60g	19,13g	14,28g	2,02g	1,00g	3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 662 Kcal	14a18Años: 762 Kcal				<p>05 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</p> <p>LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHORI Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+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>41,75g</td><td>73,92g</td><td>19,77g</td><td>15,92g</td><td>3,25g</td><td>2,98g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 564 Kcal</td><td>14a18Años: 680 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,75g	73,92g	19,77g	15,92g	3,25g	2,98g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 680 Kcal				<p>06 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+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>25,83g</td><td>73,39g</td><td>19,59g</td><td>8,03g</td><td>1,53g</td><td>1,80g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 461 Kcal</td><td>9a13Años: 569 Kcal</td><td>14a18Años: 643 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,83g	73,39g	19,59g	8,03g	1,53g	1,80g	3a8Años: 461 Kcal	9a13Años: 569 Kcal	14a18Años: 643 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,52g	78,52g	23,30g	19,52g	3,93g	3,80g																																																																																									
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 823 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,73g	82,77g	20,45g	26,17g	4,91g	1,72g																																																																																									
3a8Años: 674 Kcal	9a13Años: 852 Kcal	14a18Años: 1.019 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,51g	80,60g	19,13g	14,28g	2,02g	1,00g																																																																																									
3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 662 Kcal	14a18Años: 762 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,75g	73,92g	19,77g	15,92g	3,25g	2,98g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 680 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,83g	73,39g	19,59g	8,03g	1,53g	1,80g																																																																																									
3a8Años: 461 Kcal	9a13Años: 569 Kcal	14a18Años: 643 Kcal																																																																																												
<p>09 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</p> <p>CARNE EN SALSA CON VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+PESCADO+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>17,19g</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: 660 Kcal</td><td>14a18Años: 803 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal				<p>10 SOPA DE PICADILLO</p> <p>SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+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>36,53g</td><td>85,37g</td><td>17,22g</td><td>24,78g</td><td>5,11g</td><td>3,87g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 698 Kcal</td><td>9a13Años: 882 Kcal</td><td>14a18Años: 1.100 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,53g	85,37g	17,22g	24,78g	5,11g	3,87g	3a8Años: 698 Kcal	9a13Años: 882 Kcal	14a18Años: 1.100 Kcal				<p>11 PICADILLO DE TOMATE</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+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>38,24g</td><td>75,96g</td><td>20,86g</td><td>27,19g</td><td>6,33g</td><td>2,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 692 Kcal</td><td>9a13Años: 795 Kcal</td><td>14a18Años: 878 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,24g	75,96g	20,86g	27,19g	6,33g	2,78g	3a8Años: 692 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 878 Kcal				<p>12 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+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>15,96g</td><td>82,08g</td><td>19,08g</td><td>13,79g</td><td>3,69g</td><td>0,90g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 496 Kcal</td><td>9a13Años: 572 Kcal</td><td>14a18Años: 643 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	15,96g	82,08g	19,08g	13,79g	3,69g	0,90g	3a8Años: 496 Kcal	9a13Años: 572 Kcal	14a18Años: 643 Kcal				<p>13 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JUDÍAS Tortilla francesa al horno con judías verdes.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+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>27,74g</td><td>74,50g</td><td>19,58g</td><td>26,75g</td><td>5,45g</td><td>1,79g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 654 Kcal</td><td>9a13Años: 771 Kcal</td><td>14a18Años: 901 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,74g	74,50g	19,58g	26,75g	5,45g	1,79g	3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 771 Kcal	14a18Años: 901 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g																																																																																									
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,53g	85,37g	17,22g	24,78g	5,11g	3,87g																																																																																									
3a8Años: 698 Kcal	9a13Años: 882 Kcal	14a18Años: 1.100 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,24g	75,96g	20,86g	27,19g	6,33g	2,78g																																																																																									
3a8Años: 692 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
15,96g	82,08g	19,08g	13,79g	3,69g	0,90g																																																																																									
3a8Años: 496 Kcal	9a13Años: 572 Kcal	14a18Años: 643 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,74g	74,50g	19,58g	26,75g	5,45g	1,79g																																																																																									
3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 771 Kcal	14a18Años: 901 Kcal																																																																																												
<p>16 ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+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				<p>17 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR PASTA+HUEVO+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>21,97g</td><td>85,32g</td><td>23,25g</td><td>19,27g</td><td>4,05g</td><td>4,59g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td>9a13Años: 730 Kcal</td><td>14a18Años: 799 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,97g	85,32g	23,25g	19,27g	4,05g	4,59g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 799 Kcal				<p>18 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+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>36,17g</td><td>127,27g</td><td>25,02g</td><td>26,77g</td><td>3,33g</td><td>2,91g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 727 Kcal</td><td>14a18Años: 828 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,17g	127,27g	25,02g	26,77g	3,33g	2,91g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 828 Kcal				<p>19 ENSALADA PRIMAVERA</p> <p>ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +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>20,06g</td><td>92,99g</td><td>25,24g</td><td>15,10g</td><td>3,94g</td><td>1,59g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 713 Kcal</td><td>14a18Años: 799 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,06g	92,99g	25,24g	15,10g	3,94g	1,59g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 Kcal				<p>20 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+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>40,18g</td><td>74,84g</td><td>20,42g</td><td>22,04g</td><td>4,38g</td><td>2,00g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 812 Kcal</td><td>14a18Años: 965 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,18g	74,84g	20,42g	22,04g	4,38g	2,00g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 965 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																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,97g	85,32g	23,25g	19,27g	4,05g	4,59g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 799 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,17g	127,27g	25,02g	26,77g	3,33g	2,91g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 828 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,06g	92,99g	25,24g	15,10g	3,94g	1,59g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,18g	74,84g	20,42g	22,04g	4,38g	2,00g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 965 Kcal																																																																																												
<p>23 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+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>19,89g</td><td>72,23g</td><td>21,18g</td><td>25,64g</td><td>6,06g</td><td>1,62g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 622 Kcal</td><td>9a13Años: 817 Kcal</td><td>14a18Años: 947 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal				<p>24 ENSALADA MIXTA</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+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>25 MACARRONES CON ATÚN</p> <p>PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+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>28,06g</td><td>81,49g</td><td>17,69g</td><td>24,49g</td><td>3,56g</td><td>2,05g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 660 Kcal</td><td>9a13Años: 789 Kcal</td><td>14a18Años: 914 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,06g	81,49g	17,69g	24,49g	3,56g	2,05g	3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 914 Kcal				<p>26 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+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>45,33g</td><td>85,12g</td><td>21,39g</td><td>16,07g</td><td>2,07g</td><td>1,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 831 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal				<p>27 SOPA DE PICADILLO</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+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>21,40g</td><td>93,04g</td><td>19,40g</td><td>16,45g</td><td>3,73g</td><td>4,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 744 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	21,40g	93,04g	19,40g	16,45g	3,73g	4,95g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 897 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g																																																																																									
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 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																																																																																									
28,06g	81,49g	17,69g	24,49g	3,56g	2,05g																																																																																									
3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 914 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,40g	93,04g	19,40g	16,45g	3,73g	4,95g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 897 Kcal																																																																																												
<p>30 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+PESCADO+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>41,36g</td><td>101,24g</td><td>15,80g</td><td>17,53g</td><td>2,84g</td><td>2,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 630 Kcal</td><td>9a13Años: 788 Kcal</td><td>14a18Años: 884 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,36g	101,24g	15,80g	17,53g	2,84g	2,12g	3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				<p>31 HABICHUELAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR VERDURA+CARNE+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>38,82g</td><td>115,69g</td><td>18,91g</td><td>18,19g</td><td>3,82g</td><td>2,03g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 762 Kcal</td><td>9a13Años: 883 Kcal</td><td>14a18Años: 1.017 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,82g	115,69g	18,91g	18,19g	3,82g	2,03g	3a8Años: 762 Kcal	9a13Años: 883 Kcal	14a18Años: 1.017 Kcal				<p>COMA SALUDABLEMENTE</p> <p>Alimentos para el frío</p>	<p>Que el Niño Dios renazca en nuestros corazones y nos coine de amor, perdón y paz</p> <p>¡Feliz Navidad!</p>	<p>Durante esta época de frío</p> <p>Abrígate, protégete el rostro y la cabeza para evitar respirar aire frío.</p> <p>Los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio</p>																																																						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,36g	101,24g	15,80g	17,53g	2,84g	2,12g																																																																																									
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,82g	115,69g	18,91g	18,19g	3,82g	2,03g																																																																																									
3a8Años: 762 Kcal	9a13Años: 883 Kcal	14a18Años: 1.017 Kcal																																																																																												