



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: MENÚ DE ALERGIA

Nº Regit.: 447

Junio 2025

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																																																																											
02 CREMA DE ZANAHORIAS (A) LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural) PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA PASTA+QUESO FRESC</i> <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>26,59g</td><td>58,35g</td><td>23,01g</td><td>30,35g</td><td>5,39g</td><td>2,32g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 589 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,59g	58,35g	23,01g	30,35g	5,39g	2,32g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	03 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>VERDURA+CARNE+YOGUR</i> <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>73,74g</td><td>150,43g</td><td>20,46g</td><td>27,85g</td><td>9,52g</td><td>4,98g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 303 Kcal</td><td>9a13Años: 471 Kcal</td><td>14a18Años: 554 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	73,74g	150,43g	20,46g	27,85g	9,52g	4,98g	3a8Años: 303 Kcal	9a13Años: 471 Kcal	14a18Años: 554 Kcal	04 ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</i> <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>19,79g</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.g.s.	Sal	19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal	05 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ARROZ+CARNE+FRUTA</i> <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>34,83g</td><td>125,93g</td><td>24,10g</td><td>20,00g</td><td>2,26g</td><td>1,89g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 492 Kcal</td><td>9a13Años: 636 Kcal</td><td>14a18Años: 727 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,83g	125,93g	24,10g	20,00g	2,26g	1,89g	3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 636 Kcal	14a18Años: 727 Kcal	06 ENSALADA PRIMAVERA (A) MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>SOPA+PESCADO +FRUTA</i> <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>11,24g</td><td>69,01g</td><td>15,97g</td><td>7,93g</td><td>3,07g</td><td>1,29g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 478 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	11,24g	69,01g	15,97g	7,93g	3,07g	1,29g	3a8Años: 478 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
26,59g	58,35g	23,01g	30,35g	5,39g	2,32g																																																																										
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
73,74g	150,43g	20,46g	27,85g	9,52g	4,98g																																																																										
3a8Años: 303 Kcal	9a13Años: 471 Kcal	14a18Años: 554 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																										
34,83g	125,93g	24,10g	20,00g	2,26g	1,89g																																																																										
3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 636 Kcal	14a18Años: 727 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
11,24g	69,01g	15,97g	7,93g	3,07g	1,29g																																																																										
3a8Años: 478 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
09 CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</i> <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>30,51g</td><td>62,17g</td><td>22,56g</td><td>20,76g</td><td>3,94g</td><td>2,05g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 554 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,51g	62,17g	22,56g	20,76g	3,94g	2,05g	3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal	10 ENSALADA DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ARROZ+HUEVO+FRUTA</i> <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> </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.g.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	11 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>SOPA +CARNE+FRUTA</i> <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>21,31g</td><td>29,79g</td><td>15,76g</td><td>14,70g</td><td>2,46g</td><td>1,58g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 329 Kcal</td><td>9a13Años: 435 Kcal</td><td>14a18Años: 517 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,31g	29,79g	15,76g	14,70g	2,46g	1,58g	3a8Años: 329 Kcal	9a13Años: 435 Kcal	14a18Años: 517 Kcal	12 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ESP SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>VERDURA+QUESO+FRUTA</i> <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>27,23g</td><td>59,58g</td><td>19,83g</td><td>34,29g</td><td>5,73g</td><td>1,05g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 657 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,23g	59,58g	19,83g	34,29g	5,73g	1,05g	3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	13 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>PASTA+CARNE+FRUTA</i> <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>34,44g</td><td>82,27g</td><td>20,28g</td><td>14,06g</td><td>2,00g</td><td>0,85g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 574 Kcal</td><td>9a13Años: 678 Kcal</td><td>14a18Años: 805 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,44g	82,27g	20,28g	14,06g	2,00g	0,85g	3a8Años: 574 Kcal	9a13Años: 678 Kcal	14a18Años: 805 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
30,51g	62,17g	22,56g	20,76g	3,94g	2,05g																																																																										
3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 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																																																																										
21,31g	29,79g	15,76g	14,70g	2,46g	1,58g																																																																										
3a8Años: 329 Kcal	9a13Años: 435 Kcal	14a18Años: 517 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
27,23g	59,58g	19,83g	34,29g	5,73g	1,05g																																																																										
3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
34,44g	82,27g	20,28g	14,06g	2,00g	0,85g																																																																										
3a8Años: 574 Kcal	9a13Años: 678 Kcal	14a18Años: 805 Kcal																																																																													
16 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</i> <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>52,60g</td><td>63,89g</td><td>33,91g</td><td>21,23g</td><td>8,35g</td><td>1,90g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 601 Kcal</td><td>9a13Años: 367 Kcal</td><td>14a18Años: 418 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	52,60g	63,89g	33,91g	21,23g	8,35g	1,90g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 418 Kcal	17 CREMA DE CALABAZA (A) CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ARROZ+PESCADO+YOGUR</i> <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>36,93g</td><td>71,17g</td><td>20,35g</td><td>70,02g</td><td>18,00g</td><td>4,34g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 051 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g	3a8Años: 051 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	18 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>VERDURA+QUESO+FRUTA</i> <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> </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.g.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	19 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+PESCADO+YOGUR</i> <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>13,23g</td><td>34,43g</td><td>16,08g</td><td>5,72g</td><td>0,87g</td><td>0,66g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 238 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	13,23g	34,43g	16,08g	5,72g	0,87g	0,66g	3a8Años: 238 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	20 HABICHUELAS CON VERDURAS SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL (Solomillo de cerdo, tomate frescos) PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>SOPA +CARNE+FRUTA</i> <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>38,94g</td><td>91,14g</td><td>18,57g</td><td>16,99g</td><td>2,84g</td><td>2,32g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 645 Kcal</td><td>9a13Años: 597 Kcal</td><td>14a18Años: 712 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,94g	91,14g	18,57g	16,99g	2,84g	2,32g	3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
52,60g	63,89g	33,91g	21,23g	8,35g	1,90g																																																																										
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 418 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g																																																																										
3a8Años: 051 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																																																																										
13,23g	34,43g	16,08g	5,72g	0,87g	0,66g																																																																										
3a8Años: 238 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
38,94g	91,14g	18,57g	16,99g	2,84g	2,32g																																																																										
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal																																																																													
23 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 <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ARROZ+CARNE+FRUTA</i> <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>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.g.s.	Sal	77,31g	150,26g	19,93g	17,59g	7,62g	3,49g	3a8Años: 166 Kcal	9a13Años: 330 Kcal	14a18Años: 389 Kcal	24 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>VERDURA+PESCADO+FRUTA</i> <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>57,09g</td><td>141,29g</td><td>21,36g</td><td>19,23g</td><td>3,15g</td><td>1,75g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 936 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 464 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	57,09g	141,29g	21,36g	19,23g	3,15g	1,75g	3a8Años: 936 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal	25 CREMA DE CALABACÍN (A) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+QUESO+YOGUR</i> <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>19,20g</td><td>73,07g</td><td>22,16g</td><td>24,63g</td><td>5,39g</td><td>2,78g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 579 Kcal</td><td>9a13Años: 444 Kcal</td><td>14a18Años: 504 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,20g	73,07g	22,16g	24,63g	5,39g	2,78g	3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 444 Kcal	14a18Años: 504 Kcal	26 LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>PASTA+HUEVO+FRUTA</i> <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>45,33g</td><td>85,12g</td><td>21,39g</td><td>16,07g</td><td>2,07g</td><td>2,62g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 746 Kcal</td><td>14a18Años: 877 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal	27 ARROZ CON DELICIAS POLLO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</i> <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>46,74g</td><td>163,02g</td><td>23,25g</td><td>27,28g</td><td>5,01g</td><td>2,14g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 085 Kcal</td><td>9a13Años: 366 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	46,74g	163,02g	23,25g	27,28g	5,01g	2,14g	3a8Años: 085 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 475 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																										
57,09g	141,29g	21,36g	19,23g	3,15g	1,75g																																																																										
3a8Años: 936 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
19,20g	73,07g	22,16g	24,63g	5,39g	2,78g																																																																										
3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 444 Kcal	14a18Años: 504 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g																																																																										
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
46,74g	163,02g	23,25g	27,28g	5,01g	2,14g																																																																										
3a8Años: 085 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																													
30 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO PAN BLANCO <i>Sugerencia para Cena</i> FRUTA <i>ARROZ+HUEVO+FRUTA</i> <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>18,57g</td><td>72,48g</td><td>18,40g</td><td>15,57g</td><td>3,47g</td><td>1,26g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 495 Kcal</td><td>9a13Años: 699 Kcal</td><td>14a18Años: 802 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,57g	72,48g	18,40g	15,57g	3,47g	1,26g	3a8Años: 495 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 802 Kcal																																																																
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																										
18,57g	72,48g	18,40g	15,57g	3,47g	1,26g																																																																										
3a8Años: 495 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 802 Kcal																																																																													