



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 COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 450

Junio
2025

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						MIERCOLES						JUEVES						VIERNES																																																																																																																													
02 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES												03 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA												04 ARROZ BLANCO CON TOMATE												05 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA												06 ENSALADA PRIMAVERA																																																																																																					
LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATU												TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ												ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS												BACALAO FRITO CON LECHUGA												MACARRONES CON ATÚN																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA PASTA+QUESO FRESC												PAN BLANCO YOGUR <u>Sugerencia para Cena</u> VERDURA+CARNE+YOGUR												PAN INTEGRAL FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+HUEVO+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ARROZ+CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> SOPA+PESCADO +FRUTA																																																																																																					
<table><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>39,82g</td><td>79,43g</td><td>23,13g</td><td>14,72g</td><td>3,16g</td><td>5,16g</td></tr><tr><td>3a8Años: 590 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 491 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,82g	79,43g	23,13g	14,72g	3,16g	5,16g	3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 491 Kcal				<table><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>23,41g</td><td>83,95g</td><td>21,64g</td><td>21,99g</td><td>4,56g</td><td>3,03g</td></tr><tr><td>3a8Años: 646 Kcal</td><td>9a13Años: 759 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,41g	83,95g	21,64g	21,99g	4,56g	3,03g	3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<table><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>20,91g</td><td>80,88g</td><td>17,84g</td><td>23,01g</td><td>5,85g</td><td>2,88g</td></tr><tr><td>3a8Años: 602 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 856 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,91g	80,88g	17,84g	23,01g	5,85g	2,88g	3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 856 Kcal				<table><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>50,53g</td><td>134,20g</td><td>24,95g</td><td>27,68g</td><td>3,33g</td><td>3,12g</td></tr><tr><td>3a8Años: 659 Kcal</td><td>9a13Años: 879 Kcal</td><td>14a18Años: 1.034 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	50,53g	134,20g	24,95g	27,68g	3,33g	3,12g	3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 879 Kcal	14a18Años: 1.034 Kcal				<table><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>19,84g</td><td>91,90g</td><td>25,52g</td><td>15,31g</td><td>2,06g</td><td>1,97g</td></tr><tr><td>3a8Años: 618 Kcal</td><td>9a13Años: 726 Kcal</td><td>14a18Años: 829 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,84g	91,90g	25,52g	15,31g	2,06g	1,97g	3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 829 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
39,82g	79,43g	23,13g	14,72g	3,16g	5,16g																																																																																																																																																
3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 491 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
23,41g	83,95g	21,64g	21,99g	4,56g	3,03g																																																																																																																																																
3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
20,91g	80,88g	17,84g	23,01g	5,85g	2,88g																																																																																																																																																
3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 856 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
50,53g	134,20g	24,95g	27,68g	3,33g	3,12g																																																																																																																																																
3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 879 Kcal	14a18Años: 1.034 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
19,84g	91,90g	25,52g	15,31g	2,06g	1,97g																																																																																																																																																
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 829 Kcal																																																																																																																																																			
09 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES												10 PICADILLO DE TOMATE												11 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS												12 ENSALADA DE PASTA												13 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO																																																																																																					
POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN												COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS												SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ												SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS AL VINO C/												MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+PESCADO+FRUTA												PAN BLANCO YOGUR <u>Sugerencia para Cena</u> ARROZ+HUEVO+FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> SOPA +CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> VERDURA+QUESO+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> PASTA+CARNE+FRUTA																																																																																																					
<table><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>32,46g</td><td>71,81g</td><td>22,56g</td><td>20,80g</td><td>4,61g</td><td>3,90g</td></tr><tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 706 Kcal</td><td>14a18Años: 795 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,46g	71,81g	22,56g	20,80g	4,61g	3,90g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 795 Kcal				<table><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>34,63g</td><td>77,04g</td><td>22,51g</td><td>22,87g</td><td>4,76g</td><td>2,59g</td></tr><tr><td>3a8Años: 649 Kcal</td><td>9a13Años: 791 Kcal</td><td>14a18Años: 889 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,63g	77,04g	22,51g	22,87g	4,76g	2,59g	3a8Años: 649 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 889 Kcal				<table><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>25,82g</td><td>59,38g</td><td>19,58g</td><td>21,61g</td><td>3,47g</td><td>2,08g</td></tr><tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 724 Kcal</td><td>14a18Años: 802 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,82g	59,38g	19,58g	21,61g	3,47g	2,08g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 724 Kcal	14a18Años: 802 Kcal				<table><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>27,60g</td><td>68,08g</td><td>18,64g</td><td>31,97g</td><td>6,05g</td><td>3,24g</td></tr><tr><td>3a8Años: 667 Kcal</td><td>9a13Años: 887 Kcal</td><td>14a18Años: 1.027 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,60g	68,08g	18,64g	31,97g	6,05g	3,24g	3a8Años: 667 Kcal	9a13Años: 887 Kcal	14a18Años: 1.027 Kcal				<table><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>33,40g</td><td>74,08g</td><td>20,07g</td><td>20,88g</td><td>3,60g</td><td>1,03g</td></tr><tr><td>3a8Años: 610 Kcal</td><td>9a13Años: 703 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	33,40g	74,08g	20,07g	20,88g	3,60g	1,03g	3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 823 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
32,46g	71,81g	22,56g	20,80g	4,61g	3,90g																																																																																																																																																
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 795 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
34,63g	77,04g	22,51g	22,87g	4,76g	2,59g																																																																																																																																																
3a8Años: 649 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 889 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
25,82g	59,38g	19,58g	21,61g	3,47g	2,08g																																																																																																																																																
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 724 Kcal	14a18Años: 802 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
27,60g	68,08g	18,64g	31,97g	6,05g	3,24g																																																																																																																																																
3a8Años: 667 Kcal	9a13Años: 887 Kcal	14a18Años: 1.027 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
33,40g	74,08g	20,07g	20,88g	3,60g	1,03g																																																																																																																																																
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 823 Kcal																																																																																																																																																			
16 SOPA DE ALBÓNDIGAS												17 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES												18 ENSALADA MIXTA												19 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO												20 HABICHUELAS CON VERDURAS																																																																																																					
BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE												CARNE EN SALSAS CON VERDURAS												COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO												CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA												TORTILLA PATATA CON CALABACÍN C/ ZANA																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+HUEVO+FRUTA												PAN BLANCO YOGUR <u>Sugerencia para Cena</u> ARROZ+PESCADO+YOGUR												PAN INTEGRAL FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> VERDURA+QUESO+FRUTA												PAN BLANCO YOGUR <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+PESCADO+YOGUR												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> SOPA +CARNE+FRUTA																																																																																																					
<table><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>42,90g</td><td>77,40g</td><td>19,37g</td><td>25,58g</td><td>4,99g</td><td>4,43g</td></tr><tr><td>3a8Años: 641 Kcal</td><td>9a13Años: 760 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,90g	77,40g	19,37g	25,58g	4,99g	4,43g	3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 760 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<table><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>20,42g</td><td>84,07g</td><td>24,46g</td><td>22,42g</td><td>5,21g</td><td>4,19g</td></tr><tr><td>3a8Años: 609 Kcal</td><td>9a13Años: 695 Kcal</td><td>14a18Años: 834 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,42g	84,07g	24,46g	22,42g	5,21g	4,19g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 695 Kcal	14a18Años: 834 Kcal				<table><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>34,24g</td><td>66,67g</td><td>20,32g</td><td>24,50g</td><td>5,56g</td><td>2,10g</td></tr><tr><td>3a8Años: 618 Kcal</td><td>9a13Años: 779 Kcal</td><td>14a18Años: 953 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,24g	66,67g	20,32g	24,50g	5,56g	2,10g	3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 953 Kcal				<table><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>24,95g</td><td>112,04g</td><td>25,49g</td><td>22,85g</td><td>6,34g</td><td>2,25g</td></tr><tr><td>3a8Años: 742 Kcal</td><td>9a13Años: 836 Kcal</td><td>14a18Años: 930 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,95g	112,04g	25,49g	22,85g	6,34g	2,25g	3a8Años: 742 Kcal	9a13Años: 836 Kcal	14a18Años: 930 Kcal				<table><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>26,82g</td><td>98,77g</td><td>19,20g</td><td>14,29g</td><td>2,09g</td><td>2,27g</td></tr><tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 730 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	26,82g	98,77g	19,20g	14,29g	2,09g	2,27g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 878 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
42,90g	77,40g	19,37g	25,58g	4,99g	4,43g																																																																																																																																																
3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 760 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
20,42g	84,07g	24,46g	22,42g	5,21g	4,19g																																																																																																																																																
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 695 Kcal	14a18Años: 834 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
34,24g	66,67g	20,32g	24,50g	5,56g	2,10g																																																																																																																																																
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 953 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
24,95g	112,04g	25,49g	22,85g	6,34g	2,25g																																																																																																																																																
3a8Años: 742 Kcal	9a13Años: 836 Kcal	14a18Años: 930 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
26,82g	98,77g	19,20g	14,29g	2,09g	2,27g																																																																																																																																																
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																																																																																			
23 SOPA DE PICADILLO												24 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA												25 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES												26 LENTEJAS CON VERDURAS												27 ARROZ TRES DELICIAS																																																																																																					
MERLUZA EMPANADA C/ LECHUGA Y ZANAHO (Pescado, lechuga y zanahoria)												TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural												HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA												BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS												POLLO ASADO CON JUDÍAS																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ARROZ+CARNE+FRUTA												PAN BLANCO YOGUR <u>Sugerencia para Cena</u> VERDURA+PESCADO+FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+QUESO+YOGUR												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> PASTA+HUEVO+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ENSALADA+PESCADO+FRUTA																																																																																																					
<table><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>25,04g</td><td>99,33g</td><td>18,92g</td><td>11,71g</td><td>2,95g</td><td>4,33g</td></tr><tr><td>3a8Años: 584 Kcal</td><td>9a13Años: 564 Kcal</td><td>14a18Años: 697 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,04g	99,33g	18,92g	11,71g	2,95g	4,33g	3a8Años: 584 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 697 Kcal				<table><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>36,67g</td><td>79,26g</td><td>22,86g</td><td>23,66g</td><td>5,62g</td><td>2,30g</td></tr><tr><td>3a8Años: 676 Kcal</td><td>9a13Años: 803 Kcal</td><td>14a18Años: 900 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,67g	79,26g	22,86g	23,66g	5,62g	2,30g	3a8Años: 676 Kcal	9a13Años: 803 Kcal	14a18Años: 900 Kcal				<table><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>21,50g</td><td>88,19g</td><td>24,39g</td><td>26,84g</td><td>5,86g</td><td>4,96g</td></tr><tr><td>3a8Años: 659 Kcal</td><td>9a13Años: 749 Kcal</td><td>14a18Años: 812 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,50g	88,19g	24,39g	26,84g	5,86g	4,96g	3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 812 Kcal				<table><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>2,62g</td></tr><tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 746 Kcal</td><td>14a18Años: 877 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	2,62g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				<table><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>32,58g</td><td>86,93g</td><td>16,24g</td><td>14,56g</td><td>3,47g</td><td>2,04g</td></tr><tr><td>3a8Años: 617 Kcal</td><td>9a13Años: 772 Kcal</td><td>14a18Años: 929 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,58g	86,93g	16,24g	14,56g	3,47g	2,04g	3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 929 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
25,04g	99,33g	18,92g	11,71g	2,95g	4,33g																																																																																																																																																
3a8Años: 584 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 697 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
36,67g	79,26g	22,86g	23,66g	5,62g	2,30g																																																																																																																																																
3a8Años: 676 Kcal	9a13Años: 803 Kcal	14a18Años: 900 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
21,50g	88,19g	24,39g	26,84g	5,86g	4,96g																																																																																																																																																
3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 812 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																																																																																
32,58g	86,93g	16,24g	14,56g	3,47g	2,04g																																																																																																																																																
3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 929 Kcal																																																																																																																																																			
30 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO																																																																																																																																																					
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHO																																																																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA <u>Sugerencia para Cena</u> ARROZ+HUEVO+FRUTA																																																																																																																																																					
<table><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>18,57g</td><td>72,48g</td><td>18,40g</td><td>15,57g</td><td>3,47g</td><td>1,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 495 Kcal</td><td>9a13Años: 699 Kcal</td><td>14a18Años: 802 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																																																																																
18,57g	72,48g	18,40g	15,57g	3,47g	1,26g																																																																																																																																																
3a8Años: 495 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 802 Kcal																																																																																																																																																			