



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

Julio
2025

Menu Para: MENÚ DE ALERGIA

Nº Regit.: 463

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
	01 PICADILLO DE TOMATE POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>43,63g</td><td>129,57g</td><td>27,03g</td><td>34,84g</td><td>5,49g</td><td>2,67g</td></tr><tr><td>3a8Años: 680 Kcal</td><td>9a13Años: 858 Kcal</td><td>14a18Años: 973 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	43,63g	129,57g	27,03g	34,84g	5,49g	2,67g	3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 858 Kcal	14a18Años: 973 Kcal				02 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>35,09g</td><td>58,92g</td><td>17,86g</td><td>45,25g</td><td>13,08g</td><td>2,13g</td></tr><tr><td>3a8Años: 710 Kcal</td><td>9a13Años: 342 Kcal</td><td>14a18Años: 370 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,09g	58,92g	17,86g	45,25g	13,08g	2,13g	3a8Años: 710 Kcal	9a13Años: 342 Kcal	14a18Años: 370 Kcal				03 ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>19,79g</td><td>93,17g</td><td>21,90g</td><td>31,53g</td><td>4,25g</td><td>3,04g</td></tr><tr><td>3a8Años: 721 Kcal</td><td>9a13Años: 505 Kcal</td><td>14a18Años: 625 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal				04 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>34,14g</td><td>81,95g</td><td>20,97g</td><td>26,87g</td><td>5,32g</td><td>2,49g</td></tr><tr><td>3a8Años: 754 Kcal</td><td>9a13Años: 862 Kcal</td><td>14a18Años: 1.005 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,14g	81,95g	20,97g	26,87g	5,32g	2,49g	3a8Años: 754 Kcal	9a13Años: 862 Kcal	14a18Años: 1.005 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
43,63g	129,57g	27,03g	34,84g	5,49g	2,67g																																																																																									
3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 858 Kcal	14a18Años: 973 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,09g	58,92g	17,86g	45,25g	13,08g	2,13g																																																																																									
3a8Años: 710 Kcal	9a13Años: 342 Kcal	14a18Años: 370 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
34,14g	81,95g	20,97g	26,87g	5,32g	2,49g																																																																																									
3a8Años: 754 Kcal	9a13Años: 862 Kcal	14a18Años: 1.005 Kcal																																																																																												
07 CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>30,51g</td><td>62,17g</td><td>22,56g</td><td>20,76g</td><td>3,94g</td><td>2,05g</td></tr><tr><td>3a8Años: 554 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,51g	62,17g	22,56g	20,76g	3,94g	2,05g	3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal				08 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>48,28g</td><td>118,06g</td><td>22,41g</td><td>14,20g</td><td>3,34g</td><td>1,62g</td></tr><tr><td>3a8Años: 774 Kcal</td><td>9a13Años: 197 Kcal</td><td>14a18Años: 220 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	48,28g	118,06g	22,41g	14,20g	3,34g	1,62g	3a8Años: 774 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal				09 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>38,68g</td><td>61,42g</td><td>18,90g</td><td>18,02g</td><td>3,18g</td><td>3,10g</td></tr><tr><td>3a8Años: 570 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,68g	61,42g	18,90g	18,02g	3,18g	3,10g	3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				10 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ESP TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>15,08g</td><td>53,64g</td><td>15,36g</td><td>7,98g</td><td>1,30g</td><td>0,66g</td></tr><tr><td>3a8Años: 335 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 464 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	15,08g	53,64g	15,36g	7,98g	1,30g	0,66g	3a8Años: 335 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal				11 HABICHUELAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>36,96g</td><td>96,48g</td><td>19,63g</td><td>15,93g</td><td>3,39g</td><td>2,03g</td></tr><tr><td>3a8Años: 665 Kcal</td><td>9a13Años: 632 Kcal</td><td>14a18Años: 742 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,96g	96,48g	19,63g	15,93g	3,39g	2,03g	3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 632 Kcal	14a18Años: 742 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
48,28g	118,06g	22,41g	14,20g	3,34g	1,62g																																																																																									
3a8Años: 774 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,68g	61,42g	18,90g	18,02g	3,18g	3,10g																																																																																									
3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
15,08g	53,64g	15,36g	7,98g	1,30g	0,66g																																																																																									
3a8Años: 335 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,96g	96,48g	19,63g	15,93g	3,39g	2,03g																																																																																									
3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 632 Kcal	14a18Años: 742 Kcal																																																																																												
14 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>72,99g</td><td>154,90g</td><td>20,40g</td><td>16,70g</td><td>7,56g</td><td>4,15g</td></tr><tr><td>3a8Años: 168 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 412 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	72,99g	154,90g	20,40g	16,70g	7,56g	4,15g	3a8Años: 168 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 412 Kcal				15 PICADILLO DE PATATA (A) PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>36,04g</td><td>79,45g</td><td>18,16g</td><td>21,03g</td><td>4,36g</td><td>2,54g</td></tr><tr><td>3a8Años: 634 Kcal</td><td>9a13Años: 423 Kcal</td><td>14a18Años: 481 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,04g	79,45g	18,16g	21,03g	4,36g	2,54g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 423 Kcal	14a18Años: 481 Kcal				16 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo. BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>12,38g</td><td>76,82g</td><td>15,86g</td><td>4,08g</td><td>2,85g</td><td>1,61g</td></tr><tr><td>3a8Años: 498 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,38g	76,82g	15,86g	4,08g	2,85g	1,61g	3a8Años: 498 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				17 ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr><tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				18 CREMA DE CALABAZA (A) CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>40,16g</td><td>72,23g</td><td>21,41g</td><td>72,26g</td><td>19,38g</td><td>4,47g</td></tr><tr><td>3a8Años: 095 Kcal</td><td>9a13Años: 197 Kcal</td><td>14a18Años: 220 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,16g	72,23g	21,41g	72,26g	19,38g	4,47g	3a8Años: 095 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
72,99g	154,90g	20,40g	16,70g	7,56g	4,15g																																																																																									
3a8Años: 168 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 412 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,04g	79,45g	18,16g	21,03g	4,36g	2,54g																																																																																									
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 423 Kcal	14a18Años: 481 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,38g	76,82g	15,86g	4,08g	2,85g	1,61g																																																																																									
3a8Años: 498 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
40,16g	72,23g	21,41g	72,26g	19,38g	4,47g																																																																																									
3a8Años: 095 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal																																																																																												
21 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>12,41g</td><td>48,24g</td><td>15,35g</td><td>6,36g</td><td>1,04g</td><td>0,60g</td></tr><tr><td>3a8Años: 289 Kcal</td><td>9a13Años: 413 Kcal</td><td>14a18Años: 487 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,41g	48,24g	15,35g	6,36g	1,04g	0,60g	3a8Años: 289 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 Kcal				22 LENTEJAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>48,41g</td><td>111,58g</td><td>24,88g</td><td>41,37g</td><td>7,73g</td><td>1,53g</td></tr><tr><td>3a8Años: 009 Kcal</td><td>9a13Años: 553 Kcal</td><td>14a18Años: 641 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	48,41g	111,58g	24,88g	41,37g	7,73g	1,53g	3a8Años: 009 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal				23 CREMA DE CALABACÍN (A) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>25,80g</td><td>65,77g</td><td>19,58g</td><td>20,95g</td><td>3,29g</td><td>3,03g</td></tr><tr><td>3a8Años: 543 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 469 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,80g	65,77g	19,58g	20,95g	3,29g	3,03g	3a8Años: 543 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 469 Kcal				24 ENSALADA DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr><tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				25 ARROZ CON DELICIAS POLLO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>49,97g</td><td>164,09g</td><td>24,32g</td><td>29,53g</td><td>6,38g</td><td>2,27g</td></tr><tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 401 Kcal</td><td>14a18Años: 506 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	49,97g	164,09g	24,32g	29,53g	6,38g	2,27g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 401 Kcal	14a18Años: 506 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,41g	48,24g	15,35g	6,36g	1,04g	0,60g																																																																																									
3a8Años: 289 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
48,41g	111,58g	24,88g	41,37g	7,73g	1,53g																																																																																									
3a8Años: 009 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,80g	65,77g	19,58g	20,95g	3,29g	3,03g																																																																																									
3a8Años: 543 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 469 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
49,97g	164,09g	24,32g	29,53g	6,38g	2,27g																																																																																									
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 401 Kcal	14a18Años: 506 Kcal																																																																																												
28 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>35,06g</td><td>59,04g</td><td>18,10g</td><td>45,34g</td><td>13,11g</td><td>1,99g</td></tr><tr><td>3a8Años: 711 Kcal</td><td>9a13Años: 367 Kcal</td><td>14a18Años: 418 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,06g	59,04g	18,10g	45,34g	13,11g	1,99g	3a8Años: 711 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 418 Kcal				29 LENTEJAS CON VERDURAS SOLOMILLO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR <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>47,43g</td><td>90,73g</td><td>21,18g</td><td>30,29g</td><td>6,00g</td><td>1,93g</td></tr><tr><td>3a8Años: 805 Kcal</td><td>9a13Años: 553 Kcal</td><td>14a18Años: 641 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	47,43g	90,73g	21,18g	30,29g	6,00g	1,93g	3a8Años: 805 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal				30 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo. HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>27,01g</td><td>90,95g</td><td>17,01g</td><td>30,22g</td><td>7,00g</td><td>1,85g</td></tr><tr><td>3a8Años: 843 Kcal</td><td>9a13Años: 591 Kcal</td><td>14a18Años: 638 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,01g	90,95g	17,01g	30,22g	7,00g	1,85g	3a8Años: 843 Kcal	9a13Años: 591 Kcal	14a18Años: 638 Kcal				31 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO Merluza al horno con lechuga y zanahoria PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>37,03g</td><td>59,92g</td><td>32,85g</td><td>15,22g</td><td>7,72g</td><td>1,19g</td></tr><tr><td>3a8Años: 524 Kcal</td><td>9a13Años: 292 Kcal</td><td>14a18Años: 370 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,03g	59,92g	32,85g	15,22g	7,72g	1,19g	3a8Años: 524 Kcal	9a13Años: 292 Kcal	14a18Años: 370 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,06g	59,04g	18,10g	45,34g	13,11g	1,99g																																																																																									
3a8Años: 711 Kcal	9a13Años: 367 Kcal	14a18Años: 418 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
47,43g	90,73g	21,18g	30,29g	6,00g	1,93g																																																																																									
3a8Años: 805 Kcal	9a13Años: 553 Kcal	14a18Años: 641 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,01g	90,95g	17,01g	30,22g	7,00g	1,85g																																																																																									
3a8Años: 843 Kcal	9a13Años: 591 Kcal	14a18Años: 638 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
37,03g	59,92g	32,85g	15,22g	7,72g	1,19g																																																																																									
3a8Años: 524 Kcal	9a13Años: 292 Kcal	14a18Años: 370 Kcal																																																																																												