



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.: 459

Julio 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<p>01 PICADILLO DE TOMATE</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></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				<p>02 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>41,02g</td><td>65,37g</td><td>20,69g</td><td>25,26g</td><td>5,56g</td><td>2,17g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 702 Kcal</td><td>14a18Años: 790 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,02g	65,37g	20,69g	25,26g	5,56g	2,17g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 790 Kcal				<p>03 ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></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>04 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>27,57g</td><td>91,76g</td><td>22,55g</td><td>16,42g</td><td>3,49g</td><td>2,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 713 Kcal</td><td>14a18Años: 841 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,57g	91,76g	22,55g	16,42g	3,49g	2,10g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 841 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																																																																																									
41,02g	65,37g	20,69g	25,26g	5,56g	2,17g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 790 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																																																																																									
27,57g	91,76g	22,55g	16,42g	3,49g	2,10g																																																																																									
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 841 Kcal																																																																																												
<p>07 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></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				<p>08 ENSALADA MIXTA</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>36,55g</td><td>76,58g</td><td>22,75g</td><td>22,98g</td><td>4,87g</td><td>2,23g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 659 Kcal</td><td>9a13Años: 827 Kcal</td><td>14a18Años: 981 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,55g	76,58g	22,75g	22,98g	4,87g	2,23g	3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 827 Kcal	14a18Años: 981 Kcal				<p>09 CAZUELA DE FIDEOS</p> <p>LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATU</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>51,16g</td><td>70,17g</td><td>18,20g</td><td>15,72g</td><td>3,44g</td><td>5,89g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 708 Kcal</td><td>14a18Años: 873 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	51,16g	70,17g	18,20g	15,72g	3,44g	5,89g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 873 Kcal				<p>10 ENSALADA DE PASTA</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>21,38g</td><td>91,27g</td><td>18,11g</td><td>29,35g</td><td>4,04g</td><td>1,31g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 707 Kcal</td><td>9a13Años: 897 Kcal</td><td>14a18Años: 985 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,38g	91,27g	18,11g	29,35g	4,04g	1,31g	3a8Años: 707 Kcal	9a13Años: 897 Kcal	14a18Años: 985 Kcal				<p>11 HABICHUELAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>30,25g</td><td>110,98g</td><td>23,57g</td><td>15,41g</td><td>3,28g</td><td>2,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 693 Kcal</td><td>9a13Años: 796 Kcal</td><td>14a18Años: 934 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,25g	110,98g	23,57g	15,41g	3,28g	2,88g	3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 796 Kcal	14a18Años: 934 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																																																																																									
36,55g	76,58g	22,75g	22,98g	4,87g	2,23g																																																																																									
3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 827 Kcal	14a18Años: 981 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
51,16g	70,17g	18,20g	15,72g	3,44g	5,89g																																																																																									
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 708 Kcal	14a18Años: 873 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,38g	91,27g	18,11g	29,35g	4,04g	1,31g																																																																																									
3a8Años: 707 Kcal	9a13Años: 897 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,25g	110,98g	23,57g	15,41g	3,28g	2,88g																																																																																									
3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 796 Kcal	14a18Años: 934 Kcal																																																																																												
<p>14 SOPA DE ALBÓNDIGAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,57g</td><td>77,41g</td><td>17,72g</td><td>22,48g</td><td>4,84g</td><td>4,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 767 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	26,57g	77,41g	17,72g	22,48g	4,84g	4,12g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				<p>15 PICADILLO ANDALUZ</p> <p>PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>28,73g</td><td>54,76g</td><td>21,30g</td><td>32,46g</td><td>6,03g</td><td>2,14g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 644 Kcal</td><td>9a13Años: 766 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	28,73g	54,76g	21,30g	32,46g	6,03g	2,14g	3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 900 Kcal				<p>16 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>BACALAO FRITO CON LECHUGA</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>28,65g</td><td>77,82g</td><td>18,81g</td><td>18,30g</td><td>3,89g</td><td>2,15g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 575 Kcal</td><td>9a13Años: 791 Kcal</td><td>14a18Años: 902 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,65g	77,82g	18,81g	18,30g	3,89g	2,15g	3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 902 Kcal				<p>17 ENSALADA PRIMAVERA</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>31,23g</td><td>75,20g</td><td>26,48g</td><td>12,61g</td><td>3,67g</td><td>2,56g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 570 Kcal</td><td>9a13Años: 699 Kcal</td><td>14a18Años: 822 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,23g	75,20g	26,48g	12,61g	3,67g	2,56g	3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 822 Kcal				<p>18 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></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			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,57g	77,41g	17,72g	22,48g	4,84g	4,12g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,73g	54,76g	21,30g	32,46g	6,03g	2,14g																																																																																									
3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 900 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,65g	77,82g	18,81g	18,30g	3,89g	2,15g																																																																																									
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 902 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,23g	75,20g	26,48g	12,61g	3,67g	2,56g																																																																																									
3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 822 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																																																																																												
<p>21 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>27,61g</td><td>110,28g</td><td>19,75g</td><td>21,76g</td><td>5,24g</td><td>1,20g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 721 Kcal</td><td>9a13Años: 889 Kcal</td><td>14a18Años: 1.006 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,61g	110,28g	19,75g	21,76g	5,24g	1,20g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 889 Kcal	14a18Años: 1.006 Kcal				<p>22 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS AL VINO C/</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>42,49g</td><td>82,45g</td><td>20,95g</td><td>17,67g</td><td>5,31g</td><td>3,07g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 647 Kcal</td><td>9a13Años: 795 Kcal</td><td>14a18Años: 958 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,49g	82,45g	20,95g	17,67g	5,31g	3,07g	3a8Años: 647 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 958 Kcal				<p>23 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>28,07g</td><td>81,01g</td><td>22,05g</td><td>23,25g</td><td>3,80g</td><td>5,08g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 624 Kcal</td><td>9a13Años: 739 Kcal</td><td>14a18Años: 826 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,07g	81,01g	22,05g	23,25g	3,80g	5,08g	3a8Años: 624 Kcal	9a13Años: 739 Kcal	14a18Años: 826 Kcal				<p>24 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA</p> <p>TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>33,44g</td><td>78,19g</td><td>21,79g</td><td>21,42g</td><td>4,24g</td><td>2,16g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 632 Kcal</td><td>9a13Años: 768 Kcal</td><td>14a18Años: 870 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,44g	78,19g	21,79g	21,42g	4,24g	2,16g	3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 870 Kcal				<p>25 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO ASADO CON JUDÍAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>35,81g</td><td>87,99g</td><td>17,30g</td><td>16,80g</td><td>4,85g</td><td>2,18g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 661 Kcal</td><td>9a13Años: 807 Kcal</td><td>14a18Años: 960 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,81g	87,99g	17,30g	16,80g	4,85g	2,18g	3a8Años: 661 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 960 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,61g	110,28g	19,75g	21,76g	5,24g	1,20g																																																																																									
3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 889 Kcal	14a18Años: 1.006 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
42,49g	82,45g	20,95g	17,67g	5,31g	3,07g																																																																																									
3a8Años: 647 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 958 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,07g	81,01g	22,05g	23,25g	3,80g	5,08g																																																																																									
3a8Años: 624 Kcal	9a13Años: 739 Kcal	14a18Años: 826 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,44g	78,19g	21,79g	21,42g	4,24g	2,16g																																																																																									
3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 870 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,81g	87,99g	17,30g	16,80g	4,85g	2,18g																																																																																									
3a8Años: 661 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 960 Kcal																																																																																												
<p>28 PATATAS GUIADAS CON POLLO (Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>43,01g</td><td>65,49g</td><td>20,93g</td><td>18,20g</td><td>2,53g</td><td>2,03g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 564 Kcal</td><td>9a13Años: 654 Kcal</td><td>14a18Años: 715 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	43,01g	65,49g	20,93g	18,20g	2,53g	2,03g	3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 654 Kcal	14a18Años: 715 Kcal				<p>29 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>TORTILLA PATATA CON LECHUGA Y ZANAHO (Tortilla de patata con lechuga y zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,63g</td><td>83,47g</td><td>22,29g</td><td>25,99g</td><td>5,53g</td><td>2,38g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 662 Kcal</td><td>9a13Años: 743 Kcal</td><td>14a18Años: 853 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,63g	83,47g	22,29g	25,99g	5,53g	2,38g	3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 743 Kcal	14a18Años: 853 Kcal				<p>30 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ PATATA C</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>22,13g</td><td>79,60g</td><td>18,81g</td><td>24,33g</td><td>6,27g</td><td>1,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 614 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 882 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,13g	79,60g	18,81g	24,33g	6,27g	1,75g	3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				<p>31 SOPA DE PICADILLO</p> <p>MERLUZA EMPANADA C/ LECHUGA Y ZANAHO (Pescado, lechuga y zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.q.s.</th><th>Sal</th></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																						
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
43,01g	65,49g	20,93g	18,20g	2,53g	2,03g																																																																																									
3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 654 Kcal	14a18Años: 715 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,63g	83,47g	22,29g	25,99g	5,53g	2,38g																																																																																									
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 743 Kcal	14a18Años: 853 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,13g	79,60g	18,81g	24,33g	6,27g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 882 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																																																																																												