



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 ALERGIAS

Nº Regit.: 508

Noviembre
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							MIERCOLES							JUEVES							VIERNES																																																																																																																																			
03 ARROZ CON DELICIAS														04 CREMA DE CALABACÍN (A)														05 COCIDO ANDALUZ														06 ENSALADA PRIMAVERA (A)														07 SOPA DE PESCADO																																																																																																							
POLLO ASADO CON PATATA COCIDA														MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO														Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA														ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE														Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes																																																																																																							
Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.																																										HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL																																																																																																																					
PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena																																																																																																							
FRUTA														FRUTA														FRUTA														FRUTA														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>55,54g</td><td>177,33g</td><td>22,82g</td><td>30,26g</td><td>4,38g</td><td>2,22g</td></tr><tr><td>3a8Años: 098 Kcal</td><td>9a13Años: 382 Kcal</td><td>14a18Años: 430 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	55,54g	177,33g	22,82g	30,26g	4,38g	2,22g	3a8Años: 098 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 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>13,17g</td><td>68,13g</td><td>19,36g</td><td>11,80g</td><td>1,58g</td><td>2,33g</td></tr><tr><td>3a8Años: 427 Kcal</td><td>9a13Años: 264 Kcal</td><td>14a18Años: 301 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	13,17g	68,13g	19,36g	11,80g	1,58g	2,33g	3a8Años: 427 Kcal	9a13Años: 264 Kcal	14a18Años: 301 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>45,05g</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 colspan="3"></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				<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>12,35g</td><td>76,94g</td><td>16,10g</td><td>4,17g</td><td>2,88g</td><td>1,47g</td></tr><tr><td>3a8Años: 499 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g	3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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>32,78g</td><td>74,48g</td><td>19,06g</td><td>33,06g</td><td>5,23g</td><td>2,42g</td></tr><tr><td>3a8Años: 738 Kcal</td><td>9a13Años: 591 Kcal</td><td>14a18Años: 638 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,78g	74,48g	19,06g	33,06g	5,23g	2,42g	3a8Años: 738 Kcal	9a13Años: 591 Kcal	14a18Años: 638 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
55,54g	177,33g	22,82g	30,26g	4,38g	2,22g																																																																																																																																																										
3a8Años: 098 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
13,17g	68,13g	19,36g	11,80g	1,58g	2,33g																																																																																																																																																										
3a8Años: 427 Kcal	9a13Años: 264 Kcal	14a18Años: 301 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																																																																																																																																																										
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g																																																																																																																																																										
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
32,78g	74,48g	19,06g	33,06g	5,23g	2,42g																																																																																																																																																										
3a8Años: 738 Kcal	9a13Años: 591 Kcal	14a18Años: 638 Kcal																																																																																																																																																													
10 SOPA DE ARROZ														11 ENSALADA MIXTA (A)														12 PATATA GUISADA C/ POLLO														13 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN														14 LENTEJAS CON VERDURAS																																																																																																							
MERLUZA CONFITADA CON CALABACÍN														Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.														Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.														Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.														BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE																																																																																																							
COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO														ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA														PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS																																																																																																																																			
PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena																																																																																																							
FRUTA														FRUTA														FRUTA														FRUTA														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>27,10g</td><td>58,83g</td><td>31,76g</td><td>10,19g</td><td>6,97g</td><td>0,80g</td></tr><tr><td>3a8Años: 434 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,10g	58,83g	31,76g	10,19g	6,97g	0,80g	3a8Años: 434 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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>26,75g</td><td>64,55g</td><td>18,22g</td><td>11,79g</td><td>3,59g</td><td>1,81g</td></tr><tr><td>3a8Años: 464 Kcal</td><td>9a13Años: 557 Kcal</td><td>14a18Años: 646 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,75g	64,55g	18,22g	11,79g	3,59g	1,81g	3a8Años: 464 Kcal	9a13Años: 557 Kcal	14a18Años: 646 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>9,57g</td><td>53,98g</td><td>15,94g</td><td>34,30g</td><td>11,72g</td><td>0,89g</td></tr><tr><td>3a8Años: 544 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	9,57g	53,98g	15,94g	34,30g	11,72g	0,89g	3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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>25,30g</td><td>75,03g</td><td>16,64g</td><td>19,47g</td><td>4,85g</td><td>2,20g</td></tr><tr><td>3a8Años: 669 Kcal</td><td>9a13Años: 388 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,30g	75,03g	16,64g	19,47g	4,85g	2,20g	3a8Años: 669 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 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>46,52g</td><td>85,23g</td><td>21,25g</td><td>16,48g</td><td>2,11g</td><td>1,97g</td></tr><tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 699 Kcal</td><td>14a18Años: 791 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	46,52g	85,23g	21,25g	16,48g	2,11g	1,97g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 791 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
27,10g	58,83g	31,76g	10,19g	6,97g	0,80g																																																																																																																																																										
3a8Años: 434 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
26,75g	64,55g	18,22g	11,79g	3,59g	1,81g																																																																																																																																																										
3a8Años: 464 Kcal	9a13Años: 557 Kcal	14a18Años: 646 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
9,57g	53,98g	15,94g	34,30g	11,72g	0,89g																																																																																																																																																										
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
25,30g	75,03g	16,64g	19,47g	4,85g	2,20g																																																																																																																																																										
3a8Años: 669 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
46,52g	85,23g	21,25g	16,48g	2,11g	1,97g																																																																																																																																																										
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 791 Kcal																																																																																																																																																													
17 ARROZ BLANCO CON TOMATE														18 HABICHUELAS CON VERDURAS														19 SOPA DE PESCADO														20 ENSALADA DE TOMATE														21 CREMA DE VERDURAS (A)																																																																																																							
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)														TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA														Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes														COCIDO ANDALUZ														Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.																																																																																																							
Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.														SOLOMILLO ASADO CON PATATAS														Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.														ATUN EN SALSA DE TOMATE																																																																																																																					
PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena																																																																																																							
FRUTA														FRUTA														FRUTA														FRUTA														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 colspan="3"></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				<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>35,62g</td><td>114,51g</td><td>17,60g</td><td>15,86g</td><td>2,42g</td><td>2,03g</td></tr><tr><td>3a8Años: 717 Kcal</td><td>9a13Años: 824 Kcal</td><td>14a18Años: 938 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,62g	114,51g	17,60g	15,86g	2,42g	2,03g	3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 938 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>41,32g</td><td>69,85g</td><td>18,93g</td><td>29,52g</td><td>4,99g</td><td>3,10g</td></tr><tr><td>3a8Años: 717 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,32g	69,85g	18,93g	29,52g	4,99g	3,10g	3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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>45,05g</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 colspan="3"></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				<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>21,02g</td><td>60,97g</td><td>21,16g</td><td>23,61g</td><td>4,48g</td><td>2,66g</td></tr><tr><td>3a8Años: 528 Kcal</td><td>9a13Años: 364 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,02g	60,97g	21,16g	23,61g	4,48g	2,66g	3a8Años: 528 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 451 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																																																																																																																																																										
35,62g	114,51g	17,60g	15,86g	2,42g	2,03g																																																																																																																																																										
3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 938 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
41,32g	69,85g	18,93g	29,52g	4,99g	3,10g																																																																																																																																																										
3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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																																																																																																																																																										
21,02g	60,97g	21,16g	23,61g	4,48g	2,66g																																																																																																																																																										
3a8Años: 528 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																																																																																																													
24 ESTOFADO DE VERDURAS (A)														25 ENSALADA PRIMAVERA (A)														26 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE														27 CREMA DE CALABACÍN (A)														28 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA																																																																																																							
Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.														LENTEJAS CON VERDURAS														Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.														CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI														BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA																																																																																																							
POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN																												SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO																																																																																																																																			
PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN BLANCO Sugerencia para Cena														PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena																																																																																																							
FRUTA														FRUTA														FRUTA														FRUTA														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>26,38g</td><td>31,71g</td><td>17,35g</td><td>11,65g</td><td>2,69g</td><td>0,73g</td></tr><tr><td>3a8Años: 340 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g	3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 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>21,03g</td><td>80,17g</td><td>19,09g</td><td>5,44g</td><td>0,72g</td><td>0,87g</td></tr><tr><td>3a8Años: 436 Kcal</td><td>9a13Años: 494 Kcal</td><td>14a18Años: 563 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,03g	80,17g	19,09g	5,44g	0,72g	0,87g	3a8Años: 436 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 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>12,96g</td><td>29,95g</td><td>15,91g</td><td>19,80g</td><td>3,32g</td><td>2,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 402 Kcal</td><td>9a13Años: 471 Kcal</td><td>14a18Años: 554 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,96g	29,95g	15,91g	19,80g	3,32g	2,01g	3a8Años: 402 Kcal	9a13Años: 471 Kcal	14a18Años: 554 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>36,90g</td><td>80,08g</td><td>20,15g</td><td>57,77g</td><td>16,05g</td><td>4,34g</td></tr><tr><td>3a8Años: 985 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,90g	80,08g	20,15g	57,77g	16,05g	4,34g	3a8Años: 985 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 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>34,86g</td><td>125,81g</td><td>23,86g</td><td>19,91g</td><td>2,23g</td><td>2,02g</td></tr><tr><td>3a8Años: 492 Kcal</td><td>9a13Años: 611 Kcal</td><td>14a18Años: 679 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,86g	125,81g	23,86g	19,91g	2,23g	2,02g	3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 611 Kcal	14a18Años: 679 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g																																																																																																																																																										
3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
21,03g	80,17g	19,09g	5,44g	0,72g	0,87g																																																																																																																																																										
3a8Años: 436 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
12,96g	29,95g	15,91g	19,80g	3,32g	2,01g																																																																																																																																																										
3a8Años: 402 Kcal	9a13Años: 471 Kcal	14a18Años: 554 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
36,90g	80,08g	20,15g	57,77g	16,05g	4,34g																																																																																																																																																										
3a8Años: 985 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
34,86g	125,81g	23,86g	19,91g	2,23g	2,02g																																																																																																																																																										
3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 611 Kcal	14a18Años: 679 Kcal																																																																																																																																																													

