



La abuela
Ana
catering

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ ALERGIAS

Nº Regit.: 574

Marzo
2026

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



09 ENSALADA MIXTA (A)

Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

16 ARROZ BLANCO CON TOMATE

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)

Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA

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			

23 PATATA GUISADA C/ POLLO

Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.

TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+PESCADO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,90g	55,55g	17,27g	41,57g	12,81g	1,45g
3a8Años: 687 Kcal	9a13Años: 360 Kcal	14a18Años: 410 Kcal			

30 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

MAGRO AL JEREZ

(Cerdo, ajo, vino)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
79,30g	62,65g	20,26g	35,02g	8,83g	2,50g
3a8Años: 914 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

MARTES

03 LENTEJAS CON VERDURAS

BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
52,19g	101,32g	22,51g	18,00g	2,30g	2,08g
3a8Años: 700 Kcal	9a13Años: 780 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			

10 COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
69,42g	121,71g	23,16g	22,41g	3,26g	3,50g
3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 365 Kcal	14a18Años: 408 Kcal			

17 LENTEJAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
40,14g	98,24g	21,30g	15,49g	2,17g	1,10g
3a8Años: 670 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 870 Kcal			

24 ENSALADA DE TOMATE

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

31 LENTEJAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHO

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
34,46g	100,11g	20,63g	13,64g	1,78g	1,64g
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 712 Kcal	14a18Años: 846 Kcal			

MIÉRCOLES

04 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

11 ESTOFADO DE VERDURAS (A)

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

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			

18 CREMA DE CALABAZA (A)

CARNE CON TOMATE Y PATATA COCIDA

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
16,97g	61,22g	19,84g	35,52g	7,75g	2,55g
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 418 Kcal	14a18Años: 480 Kcal			

25 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

JUEVES

05 ENSALADA PRIMAVERA (A)

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA

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			

12 SOPA DE POLLO

Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

MERLUZA AL HORNO CON PISTO

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
77,13g	152,90g	20,80g	18,51g	7,77g	3,61g
3a8Años: 187 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal			

19 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA

SALMÓN EN SALSAS CHAMPIÑÓN

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
53,53g	129,41g	24,24g	37,60g	5,10g	2,13g
3a8Años: 747 Kcal	9a13Años: 954 Kcal	14a18Años: 1.130 Kcal			

26 SOPA DE ARROZ

SOLOMILLO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
50,30g	68,21g	32,54g	32,71g	10,85g	1,86g
3a8Años: 758 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

VIERNES

06 CREMA DE VERDURAS (A)

Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,47g	60,13g	20,73g	23,72g	3,69g	3,03g
3a8Años: 543 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 469 Kcal			

13 HABICHUELAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT

Patata, merluza, tomate.

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,76g	95,29g	18,33g	13,59g	1,99g	2,03g
3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 572 Kcal	14a18Años: 664 Kcal			

20 ENSALADA PRIMAVERA (A)

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g
3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

27 CREMA DE CALABACÍN (A)

ATUN EN SALSAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,35g	66,61g	20,01g	20,84g	4,08g	2,66g
3a8Años: 528 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 451 Kcal			

