









































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

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
miércoles 01	MACARRONES CON JAMÓN YORK Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada. 	TORTILLA FRANCESA AL HORNO Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. 	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO YOGUR 	VERDURA+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,07g</td> <td>99,38g</td> <td>18,93g</td> <td>25,89g</td> <td>5,86g</td> <td>2,54g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 740 Kcal</td> <td>9a13Años: 885 Kcal</td> <td>14a18Años: 976 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,07g	99,38g	18,93g	25,89g	5,86g	2,54g	3a8Años: 740 Kcal	9a13Años: 885 Kcal	14a18Años: 976 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,07g	99,38g	18,93g	25,89g	5,86g	2,54g																			
3a8Años: 740 Kcal	9a13Años: 885 Kcal	14a18Años: 976 Kcal																						
jueves 02	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido. 	COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+PESCADO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,13g</td> <td>101,61g</td> <td>19,87g</td> <td>23,43g</td> <td>4,12g</td> <td>2,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 773 Kcal</td> <td>9a13Años: 995 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.087 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,13g	101,61g	19,87g	23,43g	4,12g	2,61g	3a8Años: 773 Kcal	9a13Años: 995 Kcal	14a18Años: 1.087 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
42,13g	101,61g	19,87g	23,43g	4,12g	2,61g																			
3a8Años: 773 Kcal	9a13Años: 995 Kcal	14a18Años: 1.087 Kcal																						
viernes 03	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES Patata, zanahoria, calabaza, cebollas, pan tostado y sal yodada. 	SALMÓN HORNO Salmón, aceite de oliva y sal yodada. 	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN INTEGRAL PERA	PASTA+HUEVO+YOGUR	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,92g</td> <td>66,14g</td> <td>8,16g</td> <td>26,59g</td> <td>4,27g</td> <td>4,19g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td>9a13Años: 612 Kcal</td> <td>14a18Años: 638 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,92g	66,14g	8,16g	26,59g	4,27g	4,19g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 612 Kcal	14a18Años: 638 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
29,92g	66,14g	8,16g	26,59g	4,27g	4,19g																			
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 612 Kcal	14a18Años: 638 Kcal																						
lunes 06	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo y sal yodada. 	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>24,87g</td> <td>84,92g</td> <td>10,64g</td> <td>22,72g</td> <td>7,07g</td> <td>1,17g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 603 Kcal</td> <td>9a13Años: 757 Kcal</td> <td>14a18Años: 842 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	24,87g	84,92g	10,64g	22,72g	7,07g	1,17g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 757 Kcal	14a18Años: 842 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
24,87g	84,92g	10,64g	22,72g	7,07g	1,17g																			
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 757 Kcal	14a18Años: 842 Kcal																						
martes 07	ENSALADA PRIMAVERA Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. 	COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		PAN INTEGRAL MANDARINA	SOPA+PESCADO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,30g</td> <td>70,92g</td> <td>19,68g</td> <td>12,64g</td> <td>3,68g</td> <td>2,70g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 553 Kcal</td> <td>9a13Años: 686 Kcal</td> <td>14a18Años: 782 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,30g	70,92g	19,68g	12,64g	3,68g	2,70g	3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 782 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,30g	70,92g	19,68g	12,64g	3,68g	2,70g																			
3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 782 Kcal																						
miércoles 08	CREMA CALABACÍN ECO Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	CARNE EN SALSAS CON VERDURAS Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, vino blanco, ajo, sal yodada. 		PAN BLANCO YOGUR 	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,42g</td> <td>72,25g</td> <td>22,94g</td> <td>33,47g</td> <td>8,14g</td> <td>4,16g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 708 Kcal</td> <td>9a13Años: 823 Kcal</td> <td>14a18Años: 983 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,42g	72,25g	22,94g	33,47g	8,14g	4,16g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 983 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
20,42g	72,25g	22,94g	33,47g	8,14g	4,16g																			
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 983 Kcal																						
jueves 09	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	ROSADA FRITA Rosada, harina de trigo, sal yodada	ENSALADA DE BROCOLIS Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,31g</td> <td>108,74g</td> <td>18,37g</td> <td>15,52g</td> <td>2,45g</td> <td>1,32g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 728 Kcal</td> <td>9a13Años: 906 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.079 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,31g	108,74g	18,37g	15,52g	2,45g	1,32g	3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 906 Kcal	14a18Años: 1.079 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
42,31g	108,74g	18,37g	15,52g	2,45g	1,32g																			
3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 906 Kcal	14a18Años: 1.079 Kcal																						
viernes 10	SOPA DE PICADILLO Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada. 	TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. 	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN INTEGRAL PERA	VERDURA+QUESO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,23g</td> <td>69,69g</td> <td>3,00g</td> <td>24,96g</td> <td>7,07g</td> <td>4,85g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 593 Kcal</td> <td>9a13Años: 703 Kcal</td> <td>14a18Años: 808 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,23g	69,69g	3,00g	24,96g	7,07g	4,85g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 808 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
27,23g	69,69g	3,00g	24,96g	7,07g	4,85g																			
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 808 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
lunes 13	CAZUELA DE FIDEOS Fogonero, fideos, cebolla, pimientos, tomate, vino blanco, aceite de oliva, ajo, pimentón dulce y sal yodada.    Sulfitos Pescado Gluten	PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSAS Pechuga de pollo, harina de maíz, vino blanco, ajo, aceite de oliva y sal yodada.  Sulfitos	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+HUEVO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,57g</td> <td>71,58g</td> <td>11,28g</td> <td>22,51g</td> <td>3,67g</td> <td>5,15g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 631 Kcal</td> <td>9a13Años: 754 Kcal</td> <td>14a18Años: 904 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,57g	71,58g	11,28g	22,51g	3,67g	5,15g	3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
42,57g	71,58g	11,28g	22,51g	3,67g	5,15g																			
3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																						
martes 14	COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Pescado	ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN) Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	PAN INTEGRAL MANDARINA	ENSALADA+QUE SO+YOGUR	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,19g</td> <td>85,13g</td> <td>14,33g</td> <td>10,72g</td> <td>2,05g</td> <td>2,45g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 565 Kcal</td> <td>9a13Años: 647 Kcal</td> <td>14a18Años: 647 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,19g	85,13g	14,33g	10,72g	2,05g	2,45g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 647 Kcal	14a18Años: 647 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,19g	85,13g	14,33g	10,72g	2,05g	2,45g																			
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 647 Kcal	14a18Años: 647 Kcal																						
miércoles 15	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.    Sulfitos Pescado Huevos	ESPAGUETIS INTEGRAL JAMÓN YORK Pasta integral, tomate frito, tomate triturado, fiambre york, cebolla, aceite de oliva, sal yodada.    Soja Lacteos Gluten		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	ARROZ+PESCADO O+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,76g</td> <td>32,54g</td> <td>18,50g</td> <td>15,65g</td> <td>3,47g</td> <td>0,82g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 327 Kcal</td> <td>9a13Años: 419 Kcal</td> <td>14a18Años: 511 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	13,76g	32,54g	18,50g	15,65g	3,47g	0,82g	3a8Años: 327 Kcal	9a13Años: 419 Kcal	14a18Años: 511 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
13,76g	32,54g	18,50g	15,65g	3,47g	0,82g																			
3a8Años: 327 Kcal	9a13Años: 419 Kcal	14a18Años: 511 Kcal																						
jueves 16	PATATAS GUIADAS CON POLLO (Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)	ATUN EN SALSAS DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  Pescado		PAN BLANCO PLÁTANO	VERDURA+CARNE+YOGUR	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,86g</td> <td>71,79g</td> <td>16,26g</td> <td>21,08g</td> <td>4,39g</td> <td>1,74g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td>9a13Años: 788 Kcal</td> <td>14a18Años: 904 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,86g	71,79g	16,26g	21,08g	4,39g	1,74g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,86g	71,79g	16,26g	21,08g	4,39g	1,74g																			
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																						
viernes 17	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	CROQUETAS DE BACALAO FRITAS Croquetas de bacalao    Pescado Lacteos Gluten	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN INTEGRAL PERA	PASTA+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,05g</td> <td>75,65g</td> <td>3,03g</td> <td>8,44g</td> <td>1,24g</td> <td>1,76g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 452 Kcal</td> <td>9a13Años: 505 Kcal</td> <td>14a18Años: 592 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,05g	75,65g	3,03g	8,44g	1,24g	1,76g	3a8Años: 452 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,05g	75,65g	3,03g	8,44g	1,24g	1,76g																			
3a8Años: 452 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal																						
lunes 20	SOPA DE ALBÓNDIGAS Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada.     Sulfitos Soja Huevos Gluten	BACALAO FRITO Bacalao, harina de trigo y sal yodada	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+HUEVO+YOGUR	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>28,81g</td> <td>82,45g</td> <td>11,75g</td> <td>26,85g</td> <td>5,58g</td> <td>4,51g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 650 Kcal</td> <td>9a13Años: 811 Kcal</td> <td>14a18Años: 953 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,81g	82,45g	11,75g	26,85g	5,58g	4,51g	3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 811 Kcal	14a18Años: 953 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
28,81g	82,45g	11,75g	26,85g	5,58g	4,51g																			
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 811 Kcal	14a18Años: 953 Kcal																						
martes 21	LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.   Soja Lacteos	TORTILLA DE PATATA AL HORNO Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL MANDARINA	ARROZ+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,03g</td> <td>67,82g</td> <td>12,32g</td> <td>12,37g</td> <td>2,36g</td> <td>1,05g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 456 Kcal</td> <td>9a13Años: 531 Kcal</td> <td>14a18Años: 588 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,03g	67,82g	12,32g	12,37g	2,36g	1,05g	3a8Años: 456 Kcal	9a13Años: 531 Kcal	14a18Años: 588 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
20,03g	67,82g	12,32g	12,37g	2,36g	1,05g																			
3a8Años: 456 Kcal	9a13Años: 531 Kcal	14a18Años: 588 Kcal																						
miércoles 22	PICADILLO ANDALUZ Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún, huevo cocido, aceite de oliva y sal yodada    Sulfitos Pescado Huevos	MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva.  Pescado		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	PASTA+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>28,16g</td> <td>49,17g</td> <td>20,67g</td> <td>29,76g</td> <td>5,55g</td> <td>1,36g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 589 Kcal</td> <td>9a13Años: 707 Kcal</td> <td>14a18Años: 839 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,16g	49,17g	20,67g	29,76g	5,55g	1,36g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 707 Kcal	14a18Años: 839 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
28,16g	49,17g	20,67g	29,76g	5,55g	1,36g																			
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 707 Kcal	14a18Años: 839 Kcal																						
jueves 23	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñón Eco, vino blanco, harina de maíz, aceite de oliva, ajos y sal yodada  Sulfitos		PAN BLANCO PLÁTANO	VERDURA+PESCADO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,42g</td> <td>96,99g</td> <td>15,51g</td> <td>17,04g</td> <td>3,42g</td> <td>1,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 633 Kcal</td> <td>9a13Años: 842 Kcal</td> <td>14a18Años: 935 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g																			
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
viernes 24	PICADILLO DE TOMATE Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.   Sumitos Pescado	COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		PAN INTEGRAL PERA	SOPA+PESCADO O +FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,80g</td> <td>52,57g</td> <td>5,52g</td> <td>24,26g</td> <td>5,45g</td> <td>2,46g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 550 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 677 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 790 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,80g	52,57g	5,52g	24,26g	5,45g	2,46g	3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 677 Kcal		14a18Años: 790 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,80g	52,57g	5,52g	24,26g	5,45g	2,46g																			
3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 677 Kcal		14a18Años: 790 Kcal																					
lunes 27	MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.   Lácteos Gluten	SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN Salmón, champiñon, harina de maiz, vino blanco, aceite de oliva, ajo, sal yodada.   Sumitos Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,56g</td> <td>68,19g</td> <td>11,86g</td> <td>27,55g</td> <td>5,51g</td> <td>0,65g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 632 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 888 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 996 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,56g	68,19g	11,86g	27,55g	5,51g	0,65g	3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 888 Kcal		14a18Años: 996 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
30,56g	68,19g	11,86g	27,55g	5,51g	0,65g																			
3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 888 Kcal		14a18Años: 996 Kcal																					
martes 28	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, vino blanco, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Sumitos	TORTILLA DE PATATA AL HORNO Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.	SALMOREJO Tomate, pan, ajo, sal yodada.	PAN INTEGRAL MANDARINA	PASTA+PESCADO O+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,90g</td> <td>121,65g</td> <td>17,30g</td> <td>20,03g</td> <td>2,26g</td> <td>2,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 475 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 623 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 686 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g	3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g																			
3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal																					
miércoles 29	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	CARNE CON TOMATE Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.  Sumitos	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO YOGUR  Lácteos	VERDURA+HUEVO+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,12g</td> <td>75,53g</td> <td>27,08g</td> <td>40,98g</td> <td>8,36g</td> <td>2,35g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 733 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 870 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 936 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,12g	75,53g	27,08g	40,98g	8,36g	2,35g	3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 870 Kcal		14a18Años: 936 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
19,12g	75,53g	27,08g	40,98g	8,36g	2,35g																			
3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 870 Kcal		14a18Años: 936 Kcal																					
jueves 30	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	MERLUZA AL HORNO Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.  Pescado	JUDÍAS (GUARNICIÓN) Judías Eco, aceite de oliva virgen extra, ajos Eco y sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+CARNE+FRUTA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40,63g</td> <td>108,44g</td> <td>18,18g</td> <td>15,61g</td> <td>2,31g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 708 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 882 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 1.026 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g																			
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal																					