

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

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
martes 01	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.  Sulitos  Pescado	ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA Rosada, espinacas, ajo, aceite oliva y sal yodada.  Pescado		PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>65,74g</td><td>99,30g</td><td>15,29g</td><td>11,28g</td><td>2,75g</td><td>2,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 709 Kcal</td><td>9a13Años: 807 Kcal</td><td>14a18Años: 924 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	65,74g	99,30g	15,29g	11,28g	2,75g	2,26g	3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 924 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
65,74g	99,30g	15,29g	11,28g	2,75g	2,26g																			
3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 924 Kcal																						
miércoles 02	ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Sulitos  Pescado	MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO		PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>3,04g</td><td>29,35g</td><td>15,34g</td><td>0,70g</td><td>0,12g</td><td>0,39g</td></tr><tr><td>3a8Años: 129 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.g.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																			
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																						
jueves 03	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>59,01g</td><td>129,06g</td><td>18,93g</td><td>20,52g</td><td>3,33g</td><td>1,84g</td></tr><tr><td>3a8Años: 904 Kcal</td><td>9a13Años: 445 Kcal</td><td>14a18Años: 491 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	59,01g	129,06g	18,93g	20,52g	3,33g	1,84g	3a8Años: 904 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 491 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
59,01g	129,06g	18,93g	20,52g	3,33g	1,84g																			
3a8Años: 904 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 491 Kcal																						
viernes 04	CREMA CALABACÍN ECO Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	ATUN EN SALSA DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>22,91g</td><td>53,96g</td><td>6,20g</td><td>33,81g</td><td>7,48g</td><td>4,57g</td></tr><tr><td>3a8Años: 641 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 858 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g	3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g																			
3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																						
lunes 07	SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.	PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA Pechuga de pollo, harina de maíz, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>40,01g</td><td>63,51g</td><td>12,63g</td><td>19,60g</td><td>3,08g</td><td>2,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 585 Kcal</td><td>9a13Años: 416 Kcal</td><td>14a18Años: 439 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	2,28g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	2,28g																			
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal																						
martes 08	ARROZ CON DELICIAS  Pescado	BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito.  Pescado	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada  Sulitos	PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>49,85g</td><td>162,26g</td><td>17,96g</td><td>30,37g</td><td>4,03g</td><td>3,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 043 Kcal</td><td>9a13Años: 339 Kcal</td><td>14a18Años: 377 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	49,85g	162,26g	17,96g	30,37g	4,03g	3,01g	3a8Años: 043 Kcal	9a13Años: 339 Kcal	14a18Años: 377 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
49,85g	162,26g	17,96g	30,37g	4,03g	3,01g																			
3a8Años: 043 Kcal	9a13Años: 339 Kcal	14a18Años: 377 Kcal																						
miércoles 09	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	SOLOMILLO ASADO	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>23,54g</td><td>90,33g</td><td>17,83g</td><td>8,66g</td><td>1,26g</td><td>1,62g</td></tr><tr><td>3a8Años: 512 Kcal</td><td>9a13Años: 597 Kcal</td><td>14a18Años: 712 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,54g	90,33g	17,83g	8,66g	1,26g	1,62g	3a8Años: 512 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,54g	90,33g	17,83g	8,66g	1,26g	1,62g																			
3a8Años: 512 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal																						
jueves 10	ENSALADA PRIMAVERA (A)  Sulitos	ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN		PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>3,56g</td><td>39,43g</td><td>11,98g</td><td>0,73g</td><td>0,23g</td><td>0,39g</td></tr><tr><td>3a8Años: 167 Kcal</td><td>9a13Años: 274 Kcal</td><td>14a18Años: 298 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	3,56g	39,43g	11,98g	0,73g	0,23g	0,39g	3a8Años: 167 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
3,56g	39,43g	11,98g	0,73g	0,23g	0,39g																			
3a8Años: 167 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																						
viernes 11	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.  Sulitos	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva.  Pescado	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>17,55g</td><td>43,50g</td><td>1,44g</td><td>41,36g</td><td>12,63g</td><td>1,75g</td></tr><tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 218 Kcal</td><td>14a18Años: 260 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,55g	43,50g	1,44g	41,36g	12,63g	1,75g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 218 Kcal	14a18Años: 260 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
17,55g	43,50g	1,44g	41,36g	12,63g	1,75g																			
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 218 Kcal	14a18Años: 260 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL												
lunes 14	MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.	SALMÓN EN Salsa CHAMPIÑÓN Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína 21,44g</td><td>H.Carb. 29,31g</td><td>A.z 9,22g</td><td>Grasas 18,31g</td><td>A.g.s. 2,99g</td><td>Sal 0,63g</td></tr><tr><td>3a8Años: 367 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 490 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 598 Kcal</td></tr></table>	Proteína 21,44g	H.Carb. 29,31g	A.z 9,22g	Grasas 18,31g	A.g.s. 2,99g	Sal 0,63g	3a8Años: 367 Kcal	9a13Años: 490 Kcal		14a18Años: 598 Kcal		
	Proteína 21,44g	H.Carb. 29,31g	A.z 9,22g	Grasas 18,31g	A.g.s. 2,99g	Sal 0,63g												
	3a8Años: 367 Kcal	9a13Años: 490 Kcal		14a18Años: 598 Kcal														
 Pescado																		
martes 15	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada.	CHULETAS DE CERDO CON PATATAS 		PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína 40,42g</td><td>H.Carb. 138,44g</td><td>A.z 18,83g</td><td>Grasas 23,38g</td><td>A.g.s. 2,64g</td><td>Sal 2,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 539 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 623 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 686 Kcal</td></tr></table>	Proteína 40,42g	H.Carb. 138,44g	A.z 18,83g	Grasas 23,38g	A.g.s. 2,64g	Sal 2,28g	3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal		
	Proteína 40,42g	H.Carb. 138,44g	A.z 18,83g	Grasas 23,38g	A.g.s. 2,64g	Sal 2,28g												
	3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal														
 Suintos																		
miércoles 16	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.		PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína 30,25g</td><td>H.Carb. 67,46g</td><td>A.z 25,89g</td><td>Grasas 36,42g</td><td>A.g.s. 6,75g</td><td>Sal 2,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 701 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 828 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 927 Kcal</td></tr></table>	Proteína 30,25g	H.Carb. 67,46g	A.z 25,89g	Grasas 36,42g	A.g.s. 6,75g	Sal 2,01g	3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 828 Kcal		14a18Años: 927 Kcal		
	Proteína 30,25g	H.Carb. 67,46g	A.z 25,89g	Grasas 36,42g	A.g.s. 6,75g	Sal 2,01g												
	3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 828 Kcal		14a18Años: 927 Kcal														
jueves 17	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.	ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN) Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína 48,19g</td><td>H.Carb. 106,46g</td><td>A.z 17,23g</td><td>Grasas 8,78g</td><td>A.g.s. 1,63g</td><td>Sal 0,94g</td></tr><tr><td>3a8Años: 668 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 827 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 947 Kcal</td></tr></table>	Proteína 48,19g	H.Carb. 106,46g	A.z 17,23g	Grasas 8,78g	A.g.s. 1,63g	Sal 0,94g	3a8Años: 668 Kcal	9a13Años: 827 Kcal		14a18Años: 947 Kcal		
	Proteína 48,19g	H.Carb. 106,46g	A.z 17,23g	Grasas 8,78g	A.g.s. 1,63g	Sal 0,94g												
	3a8Años: 668 Kcal	9a13Años: 827 Kcal		14a18Años: 947 Kcal														
 Pescado																		
viernes 18	ARROZ BLANCO CON TOMATE Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	CARNE EN Salsa CON VERDURAS Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, ajo, sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína 20,46g</td><td>H.Carb. 66,15g</td><td>A.z 5,97g</td><td>Grasas 28,48g</td><td>A.g.s. 5,10g</td><td>Sal 3,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 658 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 780 Kcal</td></tr></table>	Proteína 20,46g	H.Carb. 66,15g	A.z 5,97g	Grasas 28,48g	A.g.s. 5,10g	Sal 3,28g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal		14a18Años: 780 Kcal		
	Proteína 20,46g	H.Carb. 66,15g	A.z 5,97g	Grasas 28,48g	A.g.s. 5,10g	Sal 3,28g												
	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal		14a18Años: 780 Kcal														
lunes 21	SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	MERLUZA AL HORNO Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.	PISTO (GUARNICIÓN) Pisto (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína 76,95g</td><td>H.Carb. 148,29g</td><td>A.z 14,59g</td><td>Grasas 17,29g</td><td>A.g.s. 7,59g</td><td>Sal 3,72g</td></tr><tr><td>3a8Años: 150 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 343 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 389 Kcal</td></tr></table>	Proteína 76,95g	H.Carb. 148,29g	A.z 14,59g	Grasas 17,29g	A.g.s. 7,59g	Sal 3,72g	3a8Años: 150 Kcal	9a13Años: 343 Kcal		14a18Años: 389 Kcal		
	Proteína 76,95g	H.Carb. 148,29g	A.z 14,59g	Grasas 17,29g	A.g.s. 7,59g	Sal 3,72g												
	3a8Años: 150 Kcal	9a13Años: 343 Kcal		14a18Años: 389 Kcal														
 Pescado																		
martes 22	PICADILLO DE TOMATE Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína 50,69g</td><td>H.Carb. 115,30g</td><td>A.z 16,41g</td><td>Grasas 24,58g</td><td>A.g.s. 3,83g</td><td>Sal 2,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 857 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 336 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 365 Kcal</td></tr></table>	Proteína 50,69g	H.Carb. 115,30g	A.z 16,41g	Grasas 24,58g	A.g.s. 3,83g	Sal 2,26g	3a8Años: 857 Kcal	9a13Años: 336 Kcal		14a18Años: 365 Kcal		
	Proteína 50,69g	H.Carb. 115,30g	A.z 16,41g	Grasas 24,58g	A.g.s. 3,83g	Sal 2,26g												
	3a8Años: 857 Kcal	9a13Años: 336 Kcal		14a18Años: 365 Kcal														
 Suintos	 Pescado																	
miércoles 23	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína 30,57g</td><td>H.Carb. 53,98g</td><td>A.z 15,94g</td><td>Grasas 36,00g</td><td>A.g.s. 12,29g</td><td>Sal 0,99g</td></tr><tr><td>3a8Años: 640 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 277 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 305 Kcal</td></tr></table>	Proteína 30,57g	H.Carb. 53,98g	A.z 15,94g	Grasas 36,00g	A.g.s. 12,29g	Sal 0,99g	3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 277 Kcal		14a18Años: 305 Kcal		
	Proteína 30,57g	H.Carb. 53,98g	A.z 15,94g	Grasas 36,00g	A.g.s. 12,29g	Sal 0,99g												
	3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 277 Kcal		14a18Años: 305 Kcal														
 Suintos	 Pescado																	
jueves 24	ARROZ CON DELICIAS 	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA 	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína 27,46g</td><td>H.Carb. 176,03g</td><td>A.z 19,61g</td><td>Grasas 20,37g</td><td>A.g.s. 2,87g</td><td>Sal 2,00g</td></tr><tr><td>3a8Años: 963 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 300 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 332 Kcal</td></tr></table>	Proteína 27,46g	H.Carb. 176,03g	A.z 19,61g	Grasas 20,37g	A.g.s. 2,87g	Sal 2,00g	3a8Años: 963 Kcal	9a13Años: 300 Kcal		14a18Años: 332 Kcal		
	Proteína 27,46g	H.Carb. 176,03g	A.z 19,61g	Grasas 20,37g	A.g.s. 2,87g	Sal 2,00g												
	3a8Años: 963 Kcal	9a13Años: 300 Kcal		14a18Años: 332 Kcal														
 Pescado																		

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL												
viernes 25	ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.	BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA Bacalao, aceite de oliva, sal yodado  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína 29,11g</td><td>H.Carb. 64,81g</td><td>A.z 2,53g</td><td>Grasas 14,75g</td><td>A.g.s. 4,50g</td><td>Sal 2,36g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 619 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 286 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 298 Kcal</td></tr></table>	Proteína 29,11g	H.Carb. 64,81g	A.z 2,53g	Grasas 14,75g	A.g.s. 4,50g	Sal 2,36g	3a8Años: 619 Kcal		9a13Años: 286 Kcal		14a18Años: 298 Kcal	
	Proteína 29,11g	H.Carb. 64,81g	A.z 2,53g	Grasas 14,75g	A.g.s. 4,50g	Sal 2,36g												
	3a8Años: 619 Kcal		9a13Años: 286 Kcal		14a18Años: 298 Kcal													
lunes 28	CREMA ZANAHORIA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	CARNE CON TOMATE Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.	MENESTRA DE VERDURA	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína 13,79g</td><td>H.Carb. 53,54g</td><td>A.z 16,40g</td><td>Grasas 28,78g</td><td>A.g.s. 5,49g</td><td>Sal 1,77g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 520 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 775 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 798 Kcal</td></tr></table>	Proteína 13,79g	H.Carb. 53,54g	A.z 16,40g	Grasas 28,78g	A.g.s. 5,49g	Sal 1,77g	3a8Años: 520 Kcal		9a13Años: 775 Kcal		14a18Años: 798 Kcal	
	Proteína 13,79g	H.Carb. 53,54g	A.z 16,40g	Grasas 28,78g	A.g.s. 5,49g	Sal 1,77g												
	3a8Años: 520 Kcal		9a13Años: 775 Kcal		14a18Años: 798 Kcal													
martes 29	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	SALMÓN HORNO Salmón, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado	ARROZ BLANCO Arroz, ajo, aceite oliva	PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína 39,27g</td><td>H.Carb. 99,76g</td><td>A.z 14,54g</td><td>Grasas 18,71g</td><td>A.g.s. 2,81g</td><td>Sal 1,32g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 708 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 865 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 962 Kcal</td></tr></table>	Proteína 39,27g	H.Carb. 99,76g	A.z 14,54g	Grasas 18,71g	A.g.s. 2,81g	Sal 1,32g	3a8Años: 708 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 962 Kcal	
	Proteína 39,27g	H.Carb. 99,76g	A.z 14,54g	Grasas 18,71g	A.g.s. 2,81g	Sal 1,32g												
	3a8Años: 708 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 962 Kcal													
miércoles 30	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.    Sumitos Pescado Huevos	MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.		PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína 18,73g</td><td>H.Carb. 71,13g</td><td>A.z 18,07g</td><td>Grasas 20,64g</td><td>A.g.s. 5,04g</td><td>Sal 1,59g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 632 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 384 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 480 Kcal</td></tr></table>	Proteína 18,73g	H.Carb. 71,13g	A.z 18,07g	Grasas 20,64g	A.g.s. 5,04g	Sal 1,59g	3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 384 Kcal		14a18Años: 480 Kcal	
	Proteína 18,73g	H.Carb. 71,13g	A.z 18,07g	Grasas 20,64g	A.g.s. 5,04g	Sal 1,59g												
	3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 384 Kcal		14a18Años: 480 Kcal													