

Mayo
2023

Nota:

La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
	02 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,18g</td> <td>110,52g</td> <td>23,82g</td> <td>39,12g</td> <td>6,36g</td> <td>1,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 965 Kcal</td> <td>9a13Años: 518 Kcal</td> <td>14a18Años: 611 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,18g	110,52g	23,82g	39,12g	6,36g	1,39g	3a8Años: 965 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal				03 PICADILLO DE PATATA (A) (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>29,33g</td> <td>78,22g</td> <td>17,01g</td> <td>16,41g</td> <td>2,63g</td> <td>2,41g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 558 Kcal</td> <td>9a13Años: 374 Kcal</td> <td>14a18Años: 423 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,33g	78,22g	17,01g	16,41g	2,63g	2,41g	3a8Años: 558 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 423 Kcal				04 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>19,79g</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></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal				05 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>50,62g</td> <td>119,58g</td> <td>23,21g</td> <td>24,55g</td> <td>3,83g</td> <td>2,13g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 874 Kcal</td> <td>9a13Años: 349 Kcal</td> <td>14a18Años: 406 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g	3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
45,18g	110,52g	23,82g	39,12g	6,36g	1,39g																																																																																									
3a8Años: 965 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
29,33g	78,22g	17,01g	16,41g	2,63g	2,41g																																																																																									
3a8Años: 558 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 423 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g																																																																																									
3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																																																																												
08 ENSALADA PRIMAVERA (A) ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>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> </tbody> </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				09 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>41,78g</td> <td>80,01g</td> <td>21,23g</td> <td>19,34g</td> <td>2,34g</td> <td>3,22g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 604 Kcal</td> <td>9a13Años: 757 Kcal</td> <td>14a18Años: 876 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	41,78g	80,01g	21,23g	19,34g	2,34g	3,22g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 757 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				10 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>36,21g</td> <td>70,62g</td> <td>18,15g</td> <td>13,38g</td> <td>2,82g</td> <td>2,75g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 563 Kcal</td> <td>9a13Años: 376 Kcal</td> <td>14a18Años: 427 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,21g	70,62g	18,15g	13,38g	2,82g	2,75g	3a8Años: 563 Kcal	9a13Años: 376 Kcal	14a18Años: 427 Kcal				11 CREMA DE ZANAHORIAS SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>20,20g</td> <td>58,58g</td> <td>23,20g</td> <td>34,20g</td> <td>5,66g</td> <td>1,98g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 608 Kcal</td> <td>9a13Años: 457 Kcal</td> <td>14a18Años: 534 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,20g	58,58g	23,20g	34,20g	5,66g	1,98g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal				12 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS (Merluza, judías verdes) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>30,83g</td> <td>83,50g</td> <td>18,20g</td> <td>13,98g</td> <td>2,04g</td> <td>1,54g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 562 Kcal</td> <td>9a13Años: 704 Kcal</td> <td>14a18Años: 818 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,83g	83,50g	18,20g	13,98g	2,04g	1,54g	3a8Años: 562 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 818 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																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
41,78g	80,01g	21,23g	19,34g	2,34g	3,22g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 757 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,21g	70,62g	18,15g	13,38g	2,82g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 563 Kcal	9a13Años: 376 Kcal	14a18Años: 427 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,20g	58,58g	23,20g	34,20g	5,66g	1,98g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
30,83g	83,50g	18,20g	13,98g	2,04g	1,54g																																																																																									
3a8Años: 562 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 818 Kcal																																																																																												
15 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>19,76g</td> <td>59,06g</td> <td>16,68g</td> <td>39,32g</td> <td>12,47g</td> <td>1,16g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 653 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				16 CREMA DE VERDURAS Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>36,57g</td> <td>74,43g</td> <td>21,30g</td> <td>60,55g</td> <td>16,45g</td> <td>4,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 985 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,57g	74,43g	21,30g	60,55g	16,45g	4,34g	3a8Años: 985 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				17 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>30,36g</td> <td>99,18g</td> <td>19,34g</td> <td>11,19g</td> <td>1,66g</td> <td>0,94g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 597 Kcal</td> <td>9a13Años: 747 Kcal</td> <td>14a18Años: 863 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,36g	99,18g	19,34g	11,19g	1,66g	0,94g	3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 747 Kcal	14a18Años: 863 Kcal				18 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. LOMO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>18,12g</td> <td>60,47g</td> <td>18,15g</td> <td>7,00g</td> <td>1,11g</td> <td>2,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 393 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g	3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				19 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ESP MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>16,34g</td> <td>32,42g</td> <td>16,25g</td> <td>10,46g</td> <td>1,56g</td> <td>0,64g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 286 Kcal</td> <td>9a13Años: 374 Kcal</td> <td>14a18Años: 503 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	16,34g	32,42g	16,25g	10,46g	1,56g	0,64g	3a8Años: 286 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g																																																																																									
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,57g	74,43g	21,30g	60,55g	16,45g	4,34g																																																																																									
3a8Años: 985 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
30,36g	99,18g	19,34g	11,19g	1,66g	0,94g																																																																																									
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 747 Kcal	14a18Años: 863 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g																																																																																									
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
16,34g	32,42g	16,25g	10,46g	1,56g	0,64g																																																																																									
3a8Años: 286 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																																												
22 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>17,66g</td> <td>43,48g</td> <td>16,49g</td> <td>26,84g</td> <td>4,26g</td> <td>0,63g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 475 Kcal</td> <td>9a13Años: 615 Kcal</td> <td>14a18Años: 686 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,66g	43,48g	16,49g	26,84g	4,26g	0,63g	3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal				23 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>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></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				24 SALMOREJO (A) SOLOMILLO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>26,24g</td> <td>38,73g</td> <td>16,12g</td> <td>23,22g</td> <td>4,00g</td> <td>1,45g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 453 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,24g	38,73g	16,12g	23,22g	4,00g	1,45g	3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				25 CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>21,32g</td> <td>66,73g</td> <td>20,25g</td> <td>20,93g</td> <td>4,11g</td> <td>2,52g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 529 Kcal</td> <td>9a13Años: 388 Kcal</td> <td>14a18Años: 499 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,32g	66,73g	20,25g	20,93g	4,11g	2,52g	3a8Años: 529 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 499 Kcal				26 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO EN SALSA VERDE (bacalao, cebolla, pimienta morrón, champiñón, ajo, perejil). PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>21,00g</td> <td>80,29g</td> <td>19,33g</td> <td>5,53g</td> <td>0,75g</td> <td>0,73g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 437 Kcal</td> <td>9a13Años: 518 Kcal</td> <td>14a18Años: 611 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g	3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
17,66g	43,48g	16,49g	26,84g	4,26g	0,63g																																																																																									
3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.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.g.s.	Sal																																																																																									
26,24g	38,73g	16,12g	23,22g	4,00g	1,45g																																																																																									
3a8Años: 453 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,32g	66,73g	20,25g	20,93g	4,11g	2,52g																																																																																									
3a8Años: 529 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 499 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g																																																																																									
3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
29 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñon y ajo) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>31,75g</td> <td>80,45g</td> <td>20,06g</td> <td>21,55g</td> <td>3,71g</td> <td>2,98g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 638 Kcal</td> <td>9a13Años: 753 Kcal</td> <td>14a18Años: 910 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,75g	80,45g	20,06g	21,55g	3,71g	2,98g	3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO (Pescado, cebolla, tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>34,48g</td> <td>80,72g</td> <td>19,37g</td> <td>14,37g</td> <td>2,05g</td> <td>0,86g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 573 Kcal</td> <td>9a13Años: 686 Kcal</td> <td>14a18Años: 810 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g	3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal				31 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>8,61g</td> <td>31,93g</td> <td>17,20g</td> <td>13,30g</td> <td>1,98g</td> <td>1,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 273 Kcal</td> <td>9a13Años: 349 Kcal</td> <td>14a18Años: 406 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	8,61g	31,93g	17,20g	13,30g	1,98g	1,04g	3a8Años: 273 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																									
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
31,75g	80,45g	20,06g	21,55g	3,71g	2,98g																																																																																									
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g																																																																																									
3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
8,61g	31,93g	17,20g	13,30g	1,98g	1,04g																																																																																									
3a8Años: 273 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal																																																																																												