

Mayo
2023

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
	02 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY (Salchichas frescas (carne pollo), zanahoria.) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>42,49g</td> <td>82,45g</td> <td>20,95g</td> <td>17,67g</td> <td>5,31g</td> <td>3,07g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 647 Kcal</td> <td>9a13Años: 825 Kcal</td> <td>14a18Años: #####</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,49g	82,45g	20,95g	17,67g	5,31g	3,07g	3a8Años: 647 Kcal	9a13Años: 825 Kcal	14a18Años: #####				03 PICADILLO ANDALUZ (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil) PAN INTEGRAL 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>21,29g</td> <td>51,74g</td> <td>19,53g</td> <td>26,12g</td> <td>4,02g</td> <td>2,08g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 541 Kcal</td> <td>9a13Años: 654 Kcal</td> <td>14a18Años: 769 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,29g	51,74g	19,53g	26,12g	4,02g	2,08g	3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 654 Kcal	14a18Años: 769 Kcal				04 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, 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>20,88g</td> <td>81,00g</td> <td>18,08g</td> <td>23,10g</td> <td>5,88g</td> <td>2,75g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 603 Kcal</td> <td>9a13Años: 740 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	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				05 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) 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>33,47g</td> <td>79,98g</td> <td>21,83g</td> <td>21,29g</td> <td>3,52g</td> <td>2,58g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 635 Kcal</td> <td>9a13Años: 787 Kcal</td> <td>14a18Años: 889 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,47g	79,98g	21,83g	21,29g	3,52g	2,58g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 889 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
42,49g	82,45g	20,95g	17,67g	5,31g	3,07g																																																																																									
3a8Años: 647 Kcal	9a13Años: 825 Kcal	14a18Años: #####																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,29g	51,74g	19,53g	26,12g	4,02g	2,08g																																																																																									
3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 654 Kcal	14a18Años: 769 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,47g	79,98g	21,83g	21,29g	3,52g	2,58g																																																																																									
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 889 Kcal																																																																																												
08 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) ESPAGUETIS CON ATÚN (Pasta, atún, 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>17,11g</td> <td>79,21g</td> <td>25,04g</td> <td>12,22g</td> <td>1,64g</td> <td>1,81g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 533 Kcal</td> <td>9a13Años: 726 Kcal</td> <td>14a18Años: 859 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,11g	79,21g	25,04g	12,22g	1,64g	1,81g	3a8Años: 533 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 859 Kcal				09 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morron, 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>50,16g</td> <td>113,27g</td> <td>24,34g</td> <td>25,68g</td> <td>3,02g</td> <td>2,53g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 566 Kcal</td> <td>9a13Años: 715 Kcal</td> <td>14a18Años: 845 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	50,16g	113,27g	24,34g	25,68g	3,02g	2,53g	3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 715 Kcal	14a18Años: 845 Kcal				10 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida) PAN INTEGRAL 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>34,95g</td> <td>82,52g</td> <td>18,18g</td> <td>17,38g</td> <td>3,49g</td> <td>2,50g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 630 Kcal</td> <td>9a13Años: 754 Kcal</td> <td>14a18Años: 869 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,95g	82,52g	18,18g	17,38g	3,49g	2,50g	3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 869 Kcal				11 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) 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>23,12g</td> <td>75,96g</td> <td>22,29g</td> <td>23,27g</td> <td>3,68g</td> <td>3,95g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 587 Kcal</td> <td>9a13Años: 761 Kcal</td> <td>14a18Años: 882 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,12g	75,96g	22,29g	23,27g	3,68g	3,95g	3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				12 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga) 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>27,77g</td> <td>95,28g</td> <td>19,48g</td> <td>17,54g</td> <td>4,38g</td> <td>2,38g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 632 Kcal</td> <td>9a13Años: 774 Kcal</td> <td>14a18Años: 901 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,77g	95,28g	19,48g	17,54g	4,38g	2,38g	3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 774 Kcal	14a18Años: 901 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
17,11g	79,21g	25,04g	12,22g	1,64g	1,81g																																																																																									
3a8Años: 533 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 859 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
50,16g	113,27g	24,34g	25,68g	3,02g	2,53g																																																																																									
3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 715 Kcal	14a18Años: 845 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
34,95g	82,52g	18,18g	17,38g	3,49g	2,50g																																																																																									
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 869 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
23,12g	75,96g	22,29g	23,27g	3,68g	3,95g																																																																																									
3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 882 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
27,77g	95,28g	19,48g	17,54g	4,38g	2,38g																																																																																									
3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 774 Kcal	14a18Años: 901 Kcal																																																																																												
15 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT (Croqueta de bacalao, 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>19,89g</td> <td>72,23g</td> <td>21,18g</td> <td>25,64g</td> <td>6,06g</td> <td>1,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 622 Kcal</td> <td>9a13Años: 817 Kcal</td> <td>14a18Años: 947 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal				16 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>28,51g</td> <td>78,45g</td> <td>23,51g</td> <td>26,29g</td> <td>7,20g</td> <td>4,97g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 670 Kcal</td> <td>9a13Años: 819 Kcal</td> <td>14a18Años: 911 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,51g	78,45g	23,51g	26,29g	7,20g	4,97g	3a8Años: 670 Kcal	9a13Años: 819 Kcal	14a18Años: 911 Kcal				17 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz) PAN INTEGRAL 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>30,39g</td> <td>99,06g</td> <td>19,10g</td> <td>11,10g</td> <td>1,64g</td> <td>1,08g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 596 Kcal</td> <td>9a13Años: 723 Kcal</td> <td>14a18Años: 815 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,39g	99,06g	19,10g	11,10g	1,64g	1,08g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 815 Kcal				18 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, 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>25,34g</td> <td>80,81g</td> <td>19,02g</td> <td>18,87g</td> <td>3,01g</td> <td>5,06g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 592 Kcal</td> <td>9a13Años: 697 Kcal</td> <td>14a18Años: 899 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,34g	80,81g	19,02g	18,87g	3,01g	5,06g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 899 Kcal				19 ENSALADA DE PASTA (Pasta, zanahoria, maíz, guisante) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) 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>22,64g</td> <td>70,05g</td> <td>19,00g</td> <td>31,83g</td> <td>4,30g</td> <td>1,29g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 658 Kcal</td> <td>9a13Años: 932 Kcal</td> <td>14a18Años: #####</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,64g	70,05g	19,00g	31,83g	4,30g	1,29g	3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 932 Kcal	14a18Años: #####			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g																																																																																									
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
28,51g	78,45g	23,51g	26,29g	7,20g	4,97g																																																																																									
3a8Años: 670 Kcal	9a13Años: 819 Kcal	14a18Años: 911 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
30,39g	99,06g	19,10g	11,10g	1,64g	1,08g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 815 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
25,34g	80,81g	19,02g	18,87g	3,01g	5,06g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 899 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
22,64g	70,05g	19,00g	31,83g	4,30g	1,29g																																																																																									
3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 932 Kcal	14a18Años: #####																																																																																												
22 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA (Hamburguesa de pollo, lechuga, 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>23,41g</td> <td>81,72g</td> <td>20,76g</td> <td>25,74g</td> <td>6,65g</td> <td>1,66g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 634 Kcal</td> <td>9a13Años: 807 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	23,41g	81,72g	20,76g	25,74g	6,65g	1,66g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				23 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) 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>31,84g</td> <td>63,26g</td> <td>20,25g</td> <td>23,47g</td> <td>5,24g</td> <td>1,84g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 585 Kcal</td> <td>9a13Años: 787 Kcal</td> <td>14a18Años: 985 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,84g	63,26g	20,25g	23,47g	5,24g	1,84g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 985 Kcal				24 SALMOREJO CORDOBÉS (Tomate, pan, aceite de girasol, ajo) TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA (Patata, huevo, cebolla, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón alcachofa y espárragos) PAN INTEGRAL 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>11,33g</td> <td>46,81g</td> <td>19,61g</td> <td>26,52g</td> <td>5,60g</td> <td>1,84g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 559 Kcal</td> <td>9a13Años: 858 Kcal</td> <td>14a18Años: #####</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	11,33g	46,81g	19,61g	26,52g	5,60g	1,84g	3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 858 Kcal	14a18Años: #####				25 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) 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>23,00g</td> <td>77,44g</td> <td>22,14g</td> <td>22,47g</td> <td>4,49g</td> <td>4,27g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 584 Kcal</td> <td>9a13Años: 701 Kcal</td> <td>14a18Años: 855 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,00g	77,44g	22,14g	22,47g	4,49g	4,27g	3a8Años: 584 Kcal	9a13Años: 701 Kcal	14a18Años: 855 Kcal				26 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO EN SALSA VERDE (bacalao, cebolla, pimiento 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																																																																																									
23,41g	81,72g	20,76g	25,74g	6,65g	1,66g																																																																																									
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
31,84g	63,26g	20,25g	23,47g	5,24g	1,84g																																																																																									
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
11,33g	46,81g	19,61g	26,52g	5,60g	1,84g																																																																																									
3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 858 Kcal	14a18Años: #####																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
23,00g	77,44g	22,14g	22,47g	4,49g	4,27g																																																																																									
3a8Años: 584 Kcal	9a13Años: 701 Kcal	14a18Años: 855 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 Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO (Pescado, cebolla, tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>36,67g</td> <td>73,59g</td> <td>20,22g</td> <td>23,43g</td> <td>5,03g</td> <td>1,18g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 653 Kcal</td> <td>9a13Años: 785 Kcal</td> <td>14a18Años: 916 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,67g	73,59g	20,22g	23,43g	5,03g	1,18g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 916 Kcal				31 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL 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>8,64g</td> <td>31,81g</td> <td>16,96g</td> <td>13,21g</td> <td>1,95g</td> <td>1,18g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 272 Kcal</td> <td>9a13Años: 324 Kcal</td> <td>14a18Años: 358 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	8,64g	31,81g	16,96g	13,21g	1,95g	1,18g	3a8Años: 272 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 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																																																																																									
36,67g	73,59g	20,22g	23,43g	5,03g	1,18g																																																																																									
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 916 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
8,64g	31,81g	16,96g	13,21g	1,95g	1,18g																																																																																									
3a8Años: 272 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 Kcal																																																																																												