



La Abuela Ana Catering

Calle de los Alicatadores nº 19

14013 Córdoba

Tel. 957420238 / 618517304

info@gruposercolu.es www.abuelaana.es

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Nota:

Septiembre

2023

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

Menu Para: **MENÚ ALERGIAS**

Nº Regit.: 123

LUNES



04 CREMA DE ZANAHORIAS

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
18,11g	81,57g	22,03g	26,53g	4,47g	1,66g
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal			

11 CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE
(Pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,83g	70,28g	21,46g	17,58g	2,30g	2,76g
3a8Años: 503 Kcal	9a13Años: 359 Kcal	14a18Años: 410 Kcal			

18 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE

Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
19,53g	30,88g	16,73g	18,14g	2,88g	1,08g
3a8Años: 359 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 518 Kcal			

25 ESTOFADO DE VERDURAS (A)

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
15,08g	53,64g	15,36g	7,98g	1,30g	0,66g
3a8Años: 335 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 464 Kcal			

MARTES

6 CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN SU VUELTA AL COLEGIO

- ✓ **POCO A POCO**
Volver de las vacaciones de forma progresiva.
- ✓ **CALMA**
Mantener un ambiente relajado que facilite el sueño.
- ✓ **ILUSIÓN**
Motivar al niño con la nueva mochila, ver de nuevo a los amigos...
- ✓ **DESAYUNAR BIEN**
Evitar las prisas por las mañanas. Desayuna sano y tranquilo.
- ✓ **HORARIO VARIADO**
Conseja un ambiente propicio que les ayude con los deberes. No abusar de las actividades extra-escolares.
- ✓ **DORMIR**
Ajustar la hora de ir a la cama. Los niños deberían dormir hasta 9 horas.

05 SOPA DE POLLO

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

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)
Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
75,21g	164,91g	23,73g	29,67g	9,42g	3,76g
3a8Años: 324 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

12 SOPA DE CAZUELA

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

CHULETAS DE CERDO CON PATATAS

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

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 MIXTA (A)

Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

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			

26 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

POLLO ASADO CON JUDÍAS
(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
41,13g	81,37g	19,79g	12,51g	3,00g	0,99g
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 722 Kcal	14a18Años: 896 Kcal			

MIÉRCOLES



06 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT
Patata, merluza, tomate.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,22g	85,25g	19,83g	10,46g	1,47g	1,14g
3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal			

13 ENSALADA PRIMAVERA (A)

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

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

20 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE N
Cinta de lomo fresca, tomate natural.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
18,15g	60,35g	17,91g	6,91g	1,08g	2,18g
3a8Años: 392 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

27 SOPA DE POLLO

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

MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO
(Pescado, cebolla, tomate)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
77,34g	150,14g	19,69g	17,50g	7,60g	3,63g
3a8Años: 166 Kcal	9a13Años: 305 Kcal	14a18Años: 341 Kcal			

JUEVES



07 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS
(Merluza, judías verdes)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
13,12g	30,84g	16,05g	7,10g	1,06g	0,48g
3a8Años: 232 Kcal	9a13Años: 321 Kcal	14a18Años: 383 Kcal			

14 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE
(Pescado, cebolla, pimiento morrón, champiñón, perejil)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
33,69g	87,31g	20,03g	16,52g	2,46g	1,83g
3a8Años: 628 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 865 Kcal			

21 HABICHUELAS CON VERDURAS

(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

PEZ A LA CORDOBESA
(Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
44,51g	85,36g	18,79g	17,60g	2,49g	2,41g
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 928 Kcal			

28 CREMA DE CALABAZA

LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
28,06g	57,61g	20,59g	30,38g	5,02g	2,64g
3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

VIERNES

01 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
30,74g	78,24g	20,08g	18,56g	2,46g	1,58g
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 742 Kcal	14a18Años: 923 Kcal			

08 COCIDO ANDALUZ

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

SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Solomillo de cerdo, tomate frescos)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
60,45g	117,80g	22,09g	20,28g	3,54g	2,18g
3a8Años: 863 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

15 PICADILLO DE PATATA (A)

(Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)
Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
30,14g	87,45g	20,27g	28,17g	4,31g	1,89g
3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

22 ARROZ BLANCO CON TOMATE

(Arroz y salsa de tomate)

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

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			

29 COCIDO ANDALUZ

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

BACALAO EN SALSAS
(Pescado, pimientos verdes, cebolla)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
62,37g	118,47g	22,18g	20,33g	3,14g	1,75g
3a8Años: 880 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			