



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 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.

Menu Para: MENÚ COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 122

LUNES

11 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

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

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **ARROZ+CARNE+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,91g	84,01g	23,73g	19,62g	2,76g	4,71g
3a8Años: 576 Kcal	9a13Años: 681 Kcal	14a18Años: 767 Kcal			

MARTES

12 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**
YOGUR **ENSALADA+QUESO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,57g	81,87g	20,09g	21,12g	4,39g	5,20g
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 930 Kcal			

MIÉRCOLES

13 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

ESPAGUETIS CON ATÚN
(Pasta, atún, cebolla, tomate)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA **VERDURA+CARNE+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
18,02g	84,78g	23,08g	14,26g	1,92g	1,83g
3a8Años: 568 Kcal	9a13Años: 682 Kcal	14a18Años: 787 Kcal			

JUEVES

14 LENTEJAS CON VERDURAS

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

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

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **ENSALADA+HUEVO+YOGUR**

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

VIERNES

15 PICADILLO ANDALUZ

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

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **PASTA+PESCADO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,91g	50,59g	19,59g	31,17g	7,60g	1,20g
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 888 Kcal			

18 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

(pasta, queso y salsa de tomate)

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

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **SOPA +CARNE+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,17g	74,30g	19,81g	28,92g	5,82g	1,50g
3a8Años: 661 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 928 Kcal			

19 ENSALADA MIXTA

(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **ARROZ+PESCADO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,32g	75,52g	21,68g	20,73g	3,50g	2,10g
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 950 Kcal			

20 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA

(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO
(Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA **VERDURA+CARNE+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,46g	82,36g	20,20g	21,78g	3,38g	2,88g
3a8Años: 617 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 887 Kcal			

21 PICADILLO DE TOMATE

(Tomate y pescado)

HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **PASTA+HUEVO+YOGUR**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,32g	84,60g	19,35g	20,18g	2,97g	2,10g
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 841 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 **ENSALADA+PESCADO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,75g	80,45g	20,06g	21,55g	3,71g	2,98g
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 910 Kcal			

25 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos,

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

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **SOPA PASTA+QUESO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,56g	83,35g	19,42g	14,98g	2,34g	1,02g
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 798 Kcal			

26 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORI
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
YOGUR **ARROZ+CARNE+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,76g	75,82g	21,38g	23,41g	5,20g	1,56g
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 784 Kcal	14a18Años: 939 Kcal			

27 ENSALADA DE PASTA

(Pasta, zanahoria, maíz, guisante)

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

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA **ENSALADA+HUEVO+YOGUR**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,85g	67,29g	17,89g	30,82g	4,13g	1,31g
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 863 Kcal	14a18Años: #####			

28 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS
(Lomo cerdo, judías verdes)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **ENSALADA+PESCADO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,35g	82,17g	21,68g	16,10g	2,97g	4,61g
3a8Años: 576 Kcal	9a13Años: 671 Kcal	14a18Años: 752 Kcal			

29 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA **VERDURA+PESCADO+FRUTA**

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
35,98g	81,30g	25,18g	15,22g	4,54g	2,65g
3a8Años: 627 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 823 Kcal			



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

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

