



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

Menu Para: MENÚ DE ALERGIAS

Nº Regit.: 404

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

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																											
03 ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 721 Kcal</td><td>9a13Años: 505 Kcal</td><td>14a18Años: 625 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g	3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal	04 ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	05 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. MERLUZA AL HORNO CON PISTO PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,42g</td><td>63,54g</td><td>19,06g</td><td>16,76g</td><td>2,55g</td><td>2,29g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 550 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 503 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,42g	63,54g	19,06g	16,76g	2,55g	2,29g	3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal	06 LENTEJAS CON VERDURAS LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>41,52g</td><td>81,36g</td><td>20,32g</td><td>16,63g</td><td>2,84g</td><td>1,66g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 614 Kcal</td><td>9a13Años: 518 Kcal</td><td>14a18Años: 611 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,52g	81,36g	20,32g	16,63g	2,84g	1,66g	3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal	07 CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,78g</td><td>60,21g</td><td>20,93g</td><td>22,54g</td><td>3,50g</td><td>2,79g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 526 Kcal</td><td>9a13Años: 398 Kcal</td><td>14a18Años: 444 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,78g	60,21g	20,93g	22,54g	3,50g	2,79g	3a8Años: 526 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.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.q.s.	Sal																																																																										
31,42g	63,54g	19,06g	16,76g	2,55g	2,29g																																																																										
3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
41,52g	81,36g	20,32g	16,63g	2,84g	1,66g																																																																										
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
23,78g	60,21g	20,93g	22,54g	3,50g	2,79g																																																																										
3a8Años: 526 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 Kcal																																																																													
10 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	11 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 475 Kcal</td><td>9a13Años: 615 Kcal</td><td>14a18Años: 686 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,66g	43,48g	16,49g	26,84g	4,26g	0,63g	3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal	12 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>69,39g</td><td>121,83g</td><td>23,40g</td><td>22,50g</td><td>3,29g</td><td>3,37g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 889 Kcal</td><td>9a13Años: 390 Kcal</td><td>14a18Años: 456 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	69,39g	121,83g	23,40g	22,50g	3,29g	3,37g	3a8Años: 889 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal	13 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. MERLUZA AL HORNO CON PISTO PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>77,13g</td><td>152,90g</td><td>20,80g</td><td>18,51g</td><td>7,77g</td><td>3,61g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 187 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 503 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	77,13g	152,90g	20,80g	18,51g	7,77g	3,61g	3a8Años: 187 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal	14 HABICHUELAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,73g</td><td>95,41g</td><td>18,57g</td><td>13,68g</td><td>2,01g</td><td>1,89g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 597 Kcal</td><td>14a18Años: 712 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,73g	95,41g	18,57g	13,68g	2,01g	1,89g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.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.q.s.	Sal																																																																										
69,39g	121,83g	23,40g	22,50g	3,29g	3,37g																																																																										
3a8Años: 889 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
77,13g	152,90g	20,80g	18,51g	7,77g	3,61g																																																																										
3a8Años: 187 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
33,73g	95,41g	18,57g	13,68g	2,01g	1,89g																																																																										
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal																																																																													
17 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,90g</td><td>55,55g</td><td>17,27g</td><td>41,57g</td><td>12,81g</td><td>1,45g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 687 Kcal</td><td>9a13Años: 360 Kcal</td><td>14a18Años: 410 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,90g	55,55g	17,27g	41,57g	12,81g	1,45g	3a8Años: 687 Kcal	9a13Años: 360 Kcal	14a18Años: 410 Kcal	18 ENSALADA DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	19 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) LOMO ASADO CON JUDÍAS Cinta de lomo de cerdo, judías verdes. PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>27,10g</td><td>58,83g</td><td>31,76g</td><td>10,19g</td><td>6,97g</td><td>0,80g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 434 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,10g	58,83g	31,76g	10,19g	6,97g	0,80g	3a8Años: 434 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	20 MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>17,10g</td><td>35,37g</td><td>16,01g</td><td>12,24g</td><td>1,90g</td><td>1,30g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 320 Kcal</td><td>9a13Años: 388 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g	3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal	21 CREMA DE CALABACÍN (A) BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>7,50g</td><td>65,45g</td><td>19,40g</td><td>7,04g</td><td>0,98g</td><td>1,71g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 344 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	7,50g	65,45g	19,40g	7,04g	0,98g	1,71g	3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
23,90g	55,55g	17,27g	41,57g	12,81g	1,45g																																																																										
3a8Años: 687 Kcal	9a13Años: 360 Kcal	14a18Años: 410 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																										
27,10g	58,83g	31,76g	10,19g	6,97g	0,80g																																																																										
3a8Años: 434 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g																																																																										
3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
7,50g	65,45g	19,40g	7,04g	0,98g	1,71g																																																																										
3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
24 ARROZ CON DELICIAS SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>44,86g</td><td>163,04g</td><td>23,35g</td><td>30,20g</td><td>5,95g</td><td>4,08g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 074 Kcal</td><td>9a13Años: 403 Kcal</td><td>14a18Años: 507 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	44,86g	163,04g	23,35g	30,20g	5,95g	4,08g	3a8Años: 074 Kcal	9a13Años: 403 Kcal	14a18Años: 507 Kcal	25 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS (Merluza, judías verdes) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,08g</td><td>81,77g</td><td>20,04g</td><td>11,93g</td><td>1,68g</td><td>0,82g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 539 Kcal</td><td>9a13Años: 678 Kcal</td><td>14a18Años: 805 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,08g	81,77g	20,04g	11,93g	1,68g	0,82g	3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 678 Kcal	14a18Años: 805 Kcal	26 CREMA DE CALABAZA (A) CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>36,93g</td><td>71,17g</td><td>20,35g</td><td>70,02g</td><td>18,00g</td><td>4,34g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 051 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g	3a8Años: 051 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal	27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>42,72g</td><td>137,62g</td><td>22,98g</td><td>24,76g</td><td>3,16g</td><td>1,96g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 651 Kcal</td><td>9a13Años: 793 Kcal</td><td>14a18Años: 907 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,72g	137,62g	22,98g	24,76g	3,16g	1,96g	3a8Años: 651 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 907 Kcal	28 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.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> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																										
44,86g	163,04g	23,35g	30,20g	5,95g	4,08g																																																																										
3a8Años: 074 Kcal	9a13Años: 403 Kcal	14a18Años: 507 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
31,08g	81,77g	20,04g	11,93g	1,68g	0,82g																																																																										
3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 678 Kcal	14a18Años: 805 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
36,93g	71,17g	20,35g	70,02g	18,00g	4,34g																																																																										
3a8Años: 051 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
42,72g	137,62g	22,98g	24,76g	3,16g	1,96g																																																																										
3a8Años: 651 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 907 Kcal																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																																																																										
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																													
31 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes POLLO ASADO CON PATATA COCIDA PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>47,06g</td><td>75,86g</td><td>18,16g</td><td>16,96g</td><td>2,73g</td><td>2,38g</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>3a8Años: 583 Kcal</td><td>9a13Años: 382 Kcal</td><td>14a18Años: 430 Kcal</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	47,06g	75,86g	18,16g	16,96g	2,73g	2,38g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 40%;"> </div> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 20%;"> </div> </div>																																																															
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																										
47,06g	75,86g	18,16g	16,96g	2,73g	2,38g																																																																										
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal																																																																													