



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 ALERGIAS

Nº Regit.: 388

Febrero

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

2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
03 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. 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>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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				04 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. 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> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></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 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado. 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>25,30g</td><td>75,03g</td><td>16,64g</td><td>19,47g</td><td>4,85g</td><td>2,20g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 669 Kcal</td><td>9a13Años: 388 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,30g	75,03g	16,64g	19,47g	4,85g	2,20g	3a8Años: 669 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal				06 LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON SALSAS 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>45,33g</td><td>85,12g</td><td>21,39g</td><td>16,07g</td><td>2,07g</td><td>1,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 831 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal				07 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. 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>80,44g</td><td>150,23g</td><td>20,27g</td><td>21,48g</td><td>8,45g</td><td>4,44g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 212 Kcal</td><td>9a13Años: 398 Kcal</td><td>14a18Años: 444 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	80,44g	150,23g	20,27g	21,48g	8,45g	4,44g	3a8Años: 212 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.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																																																																																									
25,30g	75,03g	16,64g	19,47g	4,85g	2,20g																																																																																									
3a8Años: 669 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
80,44g	150,23g	20,27g	21,48g	8,45g	4,44g																																																																																									
3a8Años: 212 Kcal	9a13Años: 398 Kcal	14a18Años: 444 Kcal																																																																																												
10 ARROZ CON DELICIAS 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>55,54g</td><td>177,33g</td><td>22,82g</td><td>30,26g</td><td>4,38g</td><td>2,22g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 098 Kcal</td><td>9a13Años: 382 Kcal</td><td>14a18Años: 430 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	55,54g	177,33g	22,82g	30,26g	4,38g	2,22g	3a8Años: 098 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal				11 HABICHUELAS CON VERDURAS 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>35,59g</td><td>114,63g</td><td>17,84g</td><td>15,95g</td><td>2,44g</td><td>1,89g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 718 Kcal</td><td>9a13Años: 848 Kcal</td><td>14a18Años: 986 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,59g	114,63g	17,84g	15,95g	2,44g	1,89g	3a8Años: 718 Kcal	9a13Años: 848 Kcal	14a18Años: 986 Kcal				12 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL (Solomillo de cerdo, tomate frescos) 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>33,52g</td><td>61,27g</td><td>18,89g</td><td>15,33g</td><td>2,68g</td><td>2,74g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 526 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,52g	61,27g	18,89g	15,33g	2,68g	2,74g	3a8Años: 526 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				13 PICADILLO 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>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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	50,62g	119,58g	23,21g	24,55g	3,83g	2,13g	3a8Años: 874 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal				14 CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. 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>20,47g</td><td>62,88g</td><td>21,46g</td><td>19,57g</td><td>2,82g</td><td>1,96g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 500 Kcal</td><td>9a13Años: 374 Kcal</td><td>14a18Años: 503 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,47g	62,88g	21,46g	19,57g	2,82g	1,96g	3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
55,54g	177,33g	22,82g	30,26g	4,38g	2,22g																																																																																									
3a8Años: 098 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,59g	114,63g	17,84g	15,95g	2,44g	1,89g																																																																																									
3a8Años: 718 Kcal	9a13Años: 848 Kcal	14a18Años: 986 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,52g	61,27g	18,89g	15,33g	2,68g	2,74g																																																																																									
3a8Años: 526 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
20,47g	62,88g	21,46g	19,57g	2,82g	1,96g																																																																																									
3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																																												
17 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> <tr><td>3a8Años: 475 Kcal</td><td>9a13Años: 615 Kcal</td><td>14a18Años: 686 Kcal</td><td></td><td></td><td></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				18 ENSALADA PRIMAVERA (A) LENTEJAS CON VERDURAS 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>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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g	3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal				19 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO 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> <tr><td>3a8Años: 129 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></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				20 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> <tr><td>3a8Años: 434 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></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				21 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA 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>55,02g</td><td>118,16g</td><td>25,02g</td><td>28,02g</td><td>3,30g</td><td>3,58g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 769 Kcal</td><td>14a18Años: 898 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	55,02g	118,16g	25,02g	28,02g	3,30g	3,58g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 898 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																																																																																									
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.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																																																																																									
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																																																																																									
55,02g	118,16g	25,02g	28,02g	3,30g	3,58g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 898 Kcal																																																																																												
24 CREMA DE ZANAHORIAS (A) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN 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>29,41g</td><td>59,64g</td><td>24,02g</td><td>30,20g</td><td>5,86g</td><td>1,73g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 622 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,41g	59,64g	24,02g	30,20g	5,86g	1,73g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal				25 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y 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>12,35g</td><td>76,94g</td><td>16,10g</td><td>4,17g</td><td>2,88g</td><td>1,47g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 499 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g	3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				26 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO 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>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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g	3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal				27 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS (Lomo 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>38,89g</td><td>63,46g</td><td>18,15g</td><td>14,02g</td><td>2,64g</td><td>2,99g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 553 Kcal</td><td>9a13Años: 366 Kcal</td><td>14a18Años: 421 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,89g	63,46g	18,15g	14,02g	2,64g	2,99g	3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 421 Kcal				28 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria. BACALAO EN SALSAS VERDE 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> <tr><td>3a8Años: 730 Kcal</td><td>9a13Años: 162 Kcal</td><td>14a18Años: 190 Kcal</td><td></td><td></td><td></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			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,41g	59,64g	24,02g	30,20g	5,86g	1,73g																																																																																									
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g																																																																																									
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
38,89g	63,46g	18,15g	14,02g	2,64g	2,99g																																																																																									
3a8Años: 553 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 421 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																																																																																												



DEPORTE EN EQUIPO