



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 COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 401

Marzo
2025

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																																																																																										
<p>03 ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <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>20,88g</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> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				<p>04 ENSALADA PRIMAVERA</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <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>32,40g</td><td>82,26g</td><td>26,59g</td><td>10,81g</td><td>2,94g</td><td>2,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 583 Kcal</td><td>9a13Años: 702 Kcal</td><td>14a18Años: 786 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,40g	82,26g	26,59g	10,81g	2,94g	2,60g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 786 Kcal				<p>05 CAZUELA DE FIDEOS</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <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>26,17g</td><td>82,47g</td><td>18,85g</td><td>19,20g</td><td>3,06g</td><td>5,37g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 605 Kcal</td><td>9a13Años: 686 Kcal</td><td>14a18Años: 851 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,17g	82,47g	18,85g	19,20g	3,06g	5,37g	3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 851 Kcal				<p>06 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATU</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+HUEVO+FRUTA</p> <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>51,44g</td><td>82,05g</td><td>20,98g</td><td>11,42g</td><td>2,51g</td><td>2,34g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 750 Kcal</td><td>14a18Años: 876 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	51,44g	82,05g	20,98g	11,42g	2,51g	2,34g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				<p>07 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR</p> <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>25,73g</td><td>69,85g</td><td>20,94g</td><td>22,58g</td><td>4,17g</td><td>4,64g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 567 Kcal</td><td>9a13Años: 694 Kcal</td><td>14a18Años: 764 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,73g	69,85g	20,94g	22,58g	4,17g	4,64g	3a8Años: 567 Kcal	9a13Años: 694 Kcal	14a18Años: 764 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																									
32,40g	82,26g	26,59g	10,81g	2,94g	2,60g																																																																																									
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 786 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,17g	82,47g	18,85g	19,20g	3,06g	5,37g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 851 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
51,44g	82,05g	20,98g	11,42g	2,51g	2,34g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,73g	69,85g	20,94g	22,58g	4,17g	4,64g																																																																																									
3a8Años: 567 Kcal	9a13Años: 694 Kcal	14a18Años: 764 Kcal																																																																																												
<p>10 ENSALADA MIXTA</p> <p>MACARRONES CON JAMÓN YORK</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <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>21,44g</td><td>87,88g</td><td>18,43g</td><td>25,31g</td><td>3,63g</td><td>1,92g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 879 Kcal</td><td>14a18Años: 1.046 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,44g	87,88g	18,43g	25,31g	3,63g	1,92g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 879 Kcal	14a18Años: 1.046 Kcal				<p>11 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+HUEVO+FRUTA</p> <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>20,11g</td><td>66,22g</td><td>22,67g</td><td>24,02g</td><td>6,06g</td><td>1,74g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 636 Kcal</td><td>9a13Años: 746 Kcal</td><td>14a18Años: 836 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,11g	66,22g	22,67g	24,02g	6,06g	1,74g	3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 836 Kcal				<p>12 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA</p> <p>TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y ZANAHO</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA</p> <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>32,20g</td><td>77,27g</td><td>21,19g</td><td>19,10g</td><td>3,76g</td><td>2,23g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 602 Kcal</td><td>9a13Años: 715 Kcal</td><td>14a18Años: 793 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,20g	77,27g	21,19g	19,10g	3,76g	2,23g	3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 715 Kcal	14a18Años: 793 Kcal				<p>13 SOPA DE PICADILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <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>31,12g</td><td>84,96g</td><td>18,00g</td><td>16,94g</td><td>3,70g</td><td>3,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 601 Kcal</td><td>9a13Años: 777 Kcal</td><td>14a18Años: 1.011 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,12g	84,96g	18,00g	16,94g	3,70g	3,88g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 1.011 Kcal				<p>14 HABICHUELAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <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>27,94g</td><td>102,13g</td><td>20,23g</td><td>19,99g</td><td>3,13g</td><td>2,31g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 681 Kcal</td><td>9a13Años: 892 Kcal</td><td>14a18Años: 1.049 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,94g	102,13g	20,23g	19,99g	3,13g	2,31g	3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 892 Kcal	14a18Años: 1.049 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,44g	87,88g	18,43g	25,31g	3,63g	1,92g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 879 Kcal	14a18Años: 1.046 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,11g	66,22g	22,67g	24,02g	6,06g	1,74g																																																																																									
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 836 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,20g	77,27g	21,19g	19,10g	3,76g	2,23g																																																																																									
3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 715 Kcal	14a18Años: 793 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,12g	84,96g	18,00g	16,94g	3,70g	3,88g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 1.011 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,94g	102,13g	20,23g	19,99g	3,13g	2,31g																																																																																									
3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 892 Kcal	14a18Años: 1.049 Kcal																																																																																												
<p>17 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA</p> <p>TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+HUEVO+YOGUR</p> <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>29,83g</td><td>62,00g</td><td>20,10g</td><td>21,58g</td><td>5,29g</td><td>1,49g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 720 Kcal</td><td>14a18Años: 830 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,83g	62,00g	20,10g	21,58g	5,29g	1,49g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 830 Kcal				<p>18 PICADILLO DE TOMATE</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <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>35,52g</td><td>68,32g</td><td>21,39g</td><td>26,73g</td><td>6,86g</td><td>2,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 653 Kcal</td><td>9a13Años: 804 Kcal</td><td>14a18Años: 940 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,52g	68,32g	21,39g	26,73g	6,86g	2,46g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 940 Kcal				<p>19 SOPA DE ALBÓNDIGAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURA</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+FRUTA</p> <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>20,30g</td><td>81,13g</td><td>18,82g</td><td>21,87g</td><td>4,76g</td><td>4,52g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 681 Kcal</td><td>14a18Años: 834 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,30g	81,13g	18,82g	21,87g	4,76g	4,52g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 681 Kcal	14a18Años: 834 Kcal				<p>20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <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>30,02g</td><td>88,10g</td><td>19,75g</td><td>25,33g</td><td>5,47g</td><td>1,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 688 Kcal</td><td>9a13Años: 798 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,02g	88,10g	19,75g	25,33g	5,47g	1,81g	3a8Años: 688 Kcal	9a13Años: 798 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				<p>21 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</p> <p>BACALAO FRITO CON LECHUGA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA</p> <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>27,69g</td><td>88,72g</td><td>22,65g</td><td>17,95g</td><td>2,67g</td><td>5,08g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 608 Kcal</td><td>9a13Años: 739 Kcal</td><td>14a18Años: 853 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,69g	88,72g	22,65g	17,95g	2,67g	5,08g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 739 Kcal	14a18Años: 853 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,83g	62,00g	20,10g	21,58g	5,29g	1,49g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 830 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,52g	68,32g	21,39g	26,73g	6,86g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 940 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,30g	81,13g	18,82g	21,87g	4,76g	4,52g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 681 Kcal	14a18Años: 834 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,02g	88,10g	19,75g	25,33g	5,47g	1,81g																																																																																									
3a8Años: 688 Kcal	9a13Años: 798 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,69g	88,72g	22,65g	17,95g	2,67g	5,08g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 739 Kcal	14a18Años: 853 Kcal																																																																																												
<p>24 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FLAMENQUIN CON LECHUGA Y ZANAHORIA (Flamenquín de pollo, lechuga y zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+PESCADO+YOGUR</p> <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>30,28g</td><td>106,94g</td><td>17,57g</td><td>20,47g</td><td>4,81g</td><td>3,16g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 609 Kcal</td><td>9a13Años: 759 Kcal</td><td>14a18Años: 856 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,28g	106,94g	17,57g	20,47g	4,81g	3,16g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 856 Kcal				<p>25 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS (Merluza, judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+HUEVO+FRUTA</p> <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>33,27g</td><td>74,65g</td><td>20,90g</td><td>20,99g</td><td>4,66g</td><td>1,14g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 738 Kcal</td><td>14a18Años: 853 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,27g	74,65g	20,90g	20,99g	4,66g	1,14g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 853 Kcal				<p>26 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</p> <p>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+QUESO+FRUTA</p> <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>23,86g</td><td>82,88g</td><td>22,72g</td><td>21,18g</td><td>4,71g</td><td>4,69g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 614 Kcal</td><td>9a13Años: 752 Kcal</td><td>14a18Años: 819 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,86g	82,88g	22,72g	21,18g	4,71g	4,69g	3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 819 Kcal				<p>27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA</p> <p>TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA</p> <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>38,29g</td><td>118,13g</td><td>25,17g</td><td>30,87g</td><td>4,69g</td><td>2,05g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 615 Kcal</td><td>9a13Años: 740 Kcal</td><td>14a18Años: 859 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,29g	118,13g	25,17g	30,87g	4,69g	2,05g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 859 Kcal				<p>28 ENSALADA PRIMAVERA</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+PESCADO+FRUTA</p> <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>17,99g</td><td>84,90g</td><td>23,32g</td><td>14,35g</td><td>1,95g</td><td>1,70g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 569 Kcal</td><td>9a13Años: 706 Kcal</td><td>14a18Años: 835 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,99g	84,90g	23,32g	14,35g	1,95g	1,70g	3a8Años: 569 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 835 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,28g	106,94g	17,57g	20,47g	4,81g	3,16g																																																																																									
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 856 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,27g	74,65g	20,90g	20,99g	4,66g	1,14g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 853 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,86g	82,88g	22,72g	21,18g	4,71g	4,69g																																																																																									
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 752 Kcal	14a18Años: 819 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,29g	118,13g	25,17g	30,87g	4,69g	2,05g																																																																																									
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 859 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,99g	84,90g	23,32g	14,35g	1,95g	1,70g																																																																																									
3a8Años: 569 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 835 Kcal																																																																																												
<p>31 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR</p> <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>45,77g</td><td>87,87g</td><td>18,44g</td><td>21,05g</td><td>3,43g</td><td>2,01g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 652 Kcal</td><td>9a13Años: 784 Kcal</td><td>14a18Años: 920 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,77g	87,87g	18,44g	21,05g	3,43g	2,01g	3a8Años: 652 Kcal	9a13Años: 784 Kcal	14a18Años: 920 Kcal				<p>LA CUARESMA</p> <p>40 DÍAS PROVIENE DE LAS PALABRAS DE DOMINGO DE BRANCO DEL AÑO ANTERIOR 1º DÍA: MIÉRCOLES DE CENIZA SE REPONE EL NIVEL DE CENIZA COLOR LITÚRGICO: MORADO PRÁCTICAS: ORACIÓN, AYUNO, CARIDAD, PENITENCIA, RECONCILIACIÓN MUSTA LLEGAR AL DOMINGO DE PASCUA UN CAMBIO DE CONVERSIÓN... @BAP_192</p>																																																																											
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,77g	87,87g	18,44g	21,05g	3,43g	2,01g																																																																																									
3a8Años: 652 Kcal	9a13Años: 784 Kcal	14a18Años: 920 Kcal																																																																																												

