



Cocinados Mirabueno S.L.
www.gruposercolu.com
info@gruposercolu.es
Tlef. 957 420 238

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 935

abril 2021

Nota: 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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<p>05 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,41g</td> <td>48,24g</td> <td>15,35g</td> <td>6,36g</td> <td>1,04g</td> <td>0,60g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 289 Kcal</td> <td>9a13Años: 413 Kcal</td> <td>14a18Años: 487 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,41g	48,24g	15,35g	6,36g	1,04g	0,60g	3a8Años: 289 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 Kcal				<p>06 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA Cinta de lomo fresca, tomate natural.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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				<p>07 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS (Merluza, judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>55,13g</td> <td>118,48g</td> <td>22,06g</td> <td>18,35g</td> <td>2,90g</td> <td>1,57g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 832 Kcal</td> <td>9a13Años: 321 Kcal</td> <td>14a18Años: 383 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	55,13g	118,48g	22,06g	18,35g	2,90g	1,57g	3a8Años: 832 Kcal	9a13Años: 321 Kcal	14a18Años: 383 Kcal				<p>08 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,82g</td> <td>71,83g</td> <td>18,16g</td> <td>17,14g</td> <td>3,58g</td> <td>2,59g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 585 Kcal</td> <td>9a13Años: 754 Kcal</td> <td>14a18Años: 964 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,82g	71,83g	18,16g	17,14g	3,58g	2,59g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 964 Kcal				<p>09 CREMA DE VERDURAS Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,93g</td> <td>63,15g</td> <td>21,85g</td> <td>19,83g</td> <td>2,75g</td> <td>2,67g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 546 Kcal</td> <td>9a13Años: 404 Kcal</td> <td>14a18Años: 472 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,93g	63,15g	21,85g	19,83g	2,75g	2,67g	3a8Años: 546 Kcal	9a13Años: 404 Kcal	14a18Años: 472 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,41g	48,24g	15,35g	6,36g	1,04g	0,60g																																																																																									
3a8Años: 289 Kcal	9a13Años: 413 Kcal	14a18Años: 487 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																																																																																									
55,13g	118,48g	22,06g	18,35g	2,90g	1,57g																																																																																									
3a8Años: 832 Kcal	9a13Años: 321 Kcal	14a18Años: 383 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,82g	71,83g	18,16g	17,14g	3,58g	2,59g																																																																																									
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 964 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,93g	63,15g	21,85g	19,83g	2,75g	2,67g																																																																																									
3a8Años: 546 Kcal	9a13Años: 404 Kcal	14a18Años: 472 Kcal																																																																																												
<p>12 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46,13g</td> <td>113,20g</td> <td>24,03g</td> <td>39,37g</td> <td>6,39g</td> <td>1,41g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 981 Kcal</td> <td>9a13Años: 567 Kcal</td> <td>14a18Años: 676 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	46,13g	113,20g	24,03g	39,37g	6,39g	1,41g	3a8Años: 981 Kcal	9a13Años: 567 Kcal	14a18Años: 676 Kcal				<p>13 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)</p> <p>PEZ CON PATATAS PANADERA Pez (PESCADO), cebolla, patata.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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				<p>14 CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,80g</td> <td>68,52g</td> <td>20,31g</td> <td>16,79g</td> <td>2,42g</td> <td>1,96g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 500 Kcal</td> <td>9a13Años: 408 Kcal</td> <td>14a18Años: 526 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,80g	68,52g	20,31g	16,79g	2,42g	1,96g	3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 408 Kcal	14a18Años: 526 Kcal				<p>15 PICADILLO DE PATATA (A) (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,14g</td> <td>87,45g</td> <td>20,27g</td> <td>28,17g</td> <td>4,31g</td> <td>1,89g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 693 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,14g	87,45g	20,27g	28,17g	4,31g	1,89g	3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>16 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46,02g</td> <td>89,62g</td> <td>19,66g</td> <td>18,48g</td> <td>2,48g</td> <td>3,40g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 637 Kcal</td> <td>9a13Años: 816 Kcal</td> <td>14a18Años: 943 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	46,02g	89,62g	19,66g	18,48g	2,48g	3,40g	3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 943 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,13g	113,20g	24,03g	39,37g	6,39g	1,41g																																																																																									
3a8Años: 981 Kcal	9a13Años: 567 Kcal	14a18Años: 676 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																																																																																									
20,80g	68,52g	20,31g	16,79g	2,42g	1,96g																																																																																									
3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 408 Kcal	14a18Años: 526 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,14g	87,45g	20,27g	28,17g	4,31g	1,89g																																																																																									
3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,02g	89,62g	19,66g	18,48g	2,48g	3,40g																																																																																									
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 943 Kcal																																																																																												
<p>19 CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,78g</td> <td>64,15g</td> <td>25,11g</td> <td>39,21g</td> <td>7,60g</td> <td>2,11g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 680 Kcal</td> <td>9a13Años: 474 Kcal</td> <td>14a18Años: 517 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,78g	64,15g	25,11g	39,21g	7,60g	2,11g	3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 474 Kcal	14a18Años: 517 Kcal				<p>20 PATATA GUISADA C/ POLLO (A) Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,87g</td> <td>57,04g</td> <td>16,85g</td> <td>44,06g</td> <td>13,16g</td> <td>1,14g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 701 Kcal</td> <td>9a13Años: 408 Kcal</td> <td>14a18Años: 526 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,87g	57,04g	16,85g	44,06g	13,16g	1,14g	3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 408 Kcal	14a18Años: 526 Kcal				<p>21 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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				<p>22 ARROZ CON DELICIAS Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>49,94g</td> <td>164,31g</td> <td>24,80g</td> <td>31,25g</td> <td>5,33g</td> <td>2,22g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 119 Kcal</td> <td>9a13Años: 410 Kcal</td> <td>14a18Años: 500 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	49,94g	164,31g	24,80g	31,25g	5,33g	2,22g	3a8Años: 119 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal				<p>23 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,54g</td> <td>83,95g</td> <td>20,43g</td> <td>16,99g</td> <td>2,55g</td> <td>1,19g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 829 Kcal</td> <td>14a18Años: 1004 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,54g	83,95g	20,43g	16,99g	2,55g	1,19g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 829 Kcal	14a18Años: 1004 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,78g	64,15g	25,11g	39,21g	7,60g	2,11g																																																																																									
3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 474 Kcal	14a18Años: 517 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,87g	57,04g	16,85g	44,06g	13,16g	1,14g																																																																																									
3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 408 Kcal	14a18Años: 526 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																																																																																									
49,94g	164,31g	24,80g	31,25g	5,33g	2,22g																																																																																									
3a8Años: 119 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,54g	83,95g	20,43g	16,99g	2,55g	1,19g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 829 Kcal	14a18Años: 1004 Kcal																																																																																												
<p>26 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.</p> <p>POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,36g</td> <td>61,71g</td> <td>18,67g</td> <td>15,06g</td> <td>3,71g</td> <td>2,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 597 Kcal</td> <td>9a13Años: 434 Kcal</td> <td>14a18Años: 598 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,36g	61,71g	18,67g	15,06g	3,71g	2,34g	3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 434 Kcal	14a18Años: 598 Kcal				<p>27 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,80g</td> <td>84,56g</td> <td>20,03g</td> <td>16,42g</td> <td>2,17g</td> <td>2,10g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 596 Kcal</td> <td>9a13Años: 709 Kcal</td> <td>14a18Años: 818 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,80g	84,56g	20,03g	16,42g	2,17g	2,10g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 818 Kcal				<p>28 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,23g</td> <td>34,43g</td> <td>16,08g</td> <td>5,72g</td> <td>0,87g</td> <td>0,66g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 238 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	13,23g	34,43g	16,08g	5,72g	0,87g	0,66g	3a8Años: 238 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>29 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,46g</td> <td>84,04g</td> <td>20,25g</td> <td>17,36g</td> <td>3,39g</td> <td>1,43g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 608 Kcal</td> <td>9a13Años: 814 Kcal</td> <td>14a18Años: 985 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,46g	84,04g	20,25g	17,36g	3,39g	1,43g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 814 Kcal	14a18Años: 985 Kcal				<p>30 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p>LOMO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>63,83g</td> <td>149,83g</td> <td>19,89g</td> <td>8,75g</td> <td>6,32g</td> <td>3,36g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 030 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	63,83g	149,83g	19,89g	8,75g	6,32g	3,36g	3a8Años: 030 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,36g	61,71g	18,67g	15,06g	3,71g	2,34g																																																																																									
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 434 Kcal	14a18Años: 598 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,80g	84,56g	20,03g	16,42g	2,17g	2,10g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 818 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
13,23g	34,43g	16,08g	5,72g	0,87g	0,66g																																																																																									
3a8Años: 238 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,46g	84,04g	20,25g	17,36g	3,39g	1,43g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 814 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
63,83g	149,83g	19,89g	8,75g	6,32g	3,36g																																																																																									
3a8Años: 030 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												



ESCANEA ESTE CÓDIGO:
SUGERENCIAS DE DESAYUNO
SALUDABLE PARA CADA DÍA.

