



Cocinas 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: MENÚ COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 926

abril 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, fresas 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<p>05 MACARRONES BOLOÑESA (Pasta, tomate, pollo)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+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>25,38g</td> <td>102,66g</td> <td>17,46g</td> <td>17,75g</td> <td>2,60g</td> <td>1,58g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 665 Kcal</td> <td>9a13Años: 847 Kcal</td> <td>14a18Años: 950 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,38g	102,66g	17,46g	17,75g	2,60g	1,58g	3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 847 Kcal	14a18Años: 950 Kcal				<p>06 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos, LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATUR (Lomo cerdo, tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>36,73g</td> <td>59,52g</td> <td>21,60g</td> <td>14,54g</td> <td>3,98g</td> <td>2,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 586 Kcal</td> <td>9a13Años: 665 Kcal</td> <td>14a18Años: 731 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,73g	59,52g	21,60g	14,54g	3,98g	2,25g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 665 Kcal	14a18Años: 731 Kcal				<p>07 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasterizado, atún, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>32,70g</td> <td>67,45g</td> <td>19,70g</td> <td>22,77g</td> <td>5,28g</td> <td>2,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 600 Kcal</td> <td>9a13Años: 713 Kcal</td> <td>14a18Años: 799 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,70g	67,45g	19,70g	22,77g	5,28g	2,37g	3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 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 ENSALADA+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>30,82g</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 colspan="3"></td> </tr> </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 VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA 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>33,07g</td> <td>74,04g</td> <td>22,02g</td> <td>20,16g</td> <td>3,48g</td> <td>4,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 595 Kcal</td> <td>9a13Años: 684 Kcal</td> <td>14a18Años: 768 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,07g	74,04g	22,02g	20,16g	3,48g	4,62g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 684 Kcal	14a18Años: 768 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,38g	102,66g	17,46g	17,75g	2,60g	1,58g																																																																																									
3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 847 Kcal	14a18Años: 950 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,73g	59,52g	21,60g	14,54g	3,98g	2,25g																																																																																									
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 665 Kcal	14a18Años: 731 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,70g	67,45g	19,70g	22,77g	5,28g	2,37g																																																																																									
3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 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																																																																																									
33,07g	74,04g	22,02g	20,16g	3,48g	4,62g																																																																																									
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 684 Kcal	14a18Años: 768 Kcal																																																																																												
<p>12 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY Salchichas frescas (carne pollo), zanahoria.</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>46,84g</td> <td>84,47g</td> <td>20,29g</td> <td>19,28g</td> <td>5,13g</td> <td>3,75g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 680 Kcal</td> <td>9a13Años: 884 Kcal</td> <td>14a18Años: 068 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	46,84g	84,47g	20,29g	19,28g	5,13g	3,75g	3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 884 Kcal	14a18Años: 068 Kcal				<p>13 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).</p> <p>PAN BLANCO 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>19,59g</td> <td>88,97g</td> <td>19,01g</td> <td>17,60g</td> <td>3,74g</td> <td>4,53g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 583 Kcal</td> <td>9a13Años: 707 Kcal</td> <td>14a18Años: 848 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,59g	88,97g	19,01g	17,60g	3,74g	4,53g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 707 Kcal	14a18Años: 848 Kcal				<p>14 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA 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>22,51g</td> <td>79,11g</td> <td>21,96g</td> <td>18,24g</td> <td>2,78g</td> <td>3,85g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 555 Kcal</td> <td>9a13Años: 688 Kcal</td> <td>14a18Años: 826 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,51g	79,11g	21,96g	18,24g	2,78g	3,85g	3a8Años: 555 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 826 Kcal				<p>15 PICADILLO ANDALUZ (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</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>22,83g</td> <td>42,16g</td> <td>17,48g</td> <td>25,30g</td> <td>7,41g</td> <td>0,88g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 489 Kcal</td> <td>9a13Años: 720 Kcal</td> <td>14a18Años: 877 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,83g	42,16g	17,48g	25,30g	7,41g	0,88g	3a8Años: 489 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				<p>16 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</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>40,22g</td> <td>88,47g</td> <td>19,17g</td> <td>15,97g</td> <td>2,17g</td> <td>2,31g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 599 Kcal</td> <td>9a13Años: 763 Kcal</td> <td>14a18Años: 874 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,22g	88,47g	19,17g	15,97g	2,17g	2,31g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 874 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
46,84g	84,47g	20,29g	19,28g	5,13g	3,75g																																																																																									
3a8Años: 680 Kcal	9a13Años: 884 Kcal	14a18Años: 068 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,59g	88,97g	19,01g	17,60g	3,74g	4,53g																																																																																									
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 707 Kcal	14a18Años: 848 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,51g	79,11g	21,96g	18,24g	2,78g	3,85g																																																																																									
3a8Años: 555 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 826 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,83g	42,16g	17,48g	25,30g	7,41g	0,88g																																																																																									
3a8Años: 489 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,22g	88,47g	19,17g	15,97g	2,17g	2,31g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 874 Kcal																																																																																												
<p>19 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+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>21,51g</td> <td>72,47g</td> <td>23,04g</td> <td>26,76g</td> <td>5,38g</td> <td>3,49g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 606 Kcal</td> <td>9a13Años: 744 Kcal</td> <td>14a18Años: 822 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,51g	72,47g	23,04g	26,76g	5,38g	3,49g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 822 Kcal				<p>20 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)</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>29,59g</td> <td>61,93g</td> <td>20,58g</td> <td>24,19g</td> <td>10,39g</td> <td>1,11g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 607 Kcal</td> <td>9a13Años: 773 Kcal</td> <td>14a18Años: 843 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,59g	61,93g	20,58g	24,19g	10,39g	1,11g	3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 843 Kcal				<p>21 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) HABILUT FRITO CON LECHUGA Y ZANAHORIA (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>42,60g</td> <td>73,45g</td> <td>19,73g</td> <td>16,07g</td> <td>2,51g</td> <td>2,52g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 593 Kcal</td> <td>9a13Años: 590 Kcal</td> <td>14a18Años: 670 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,60g	73,45g	19,73g	16,07g	2,51g	2,52g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 590 Kcal	14a18Años: 670 Kcal				<p>22 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+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>16,81g</td> <td>94,62g</td> <td>17,89g</td> <td>15,80g</td> <td>2,43g</td> <td>2,68g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 571 Kcal</td> <td>9a13Años: 779 Kcal</td> <td>14a18Años: 912 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	16,81g	94,62g	17,89g	15,80g	2,43g	2,68g	3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 912 Kcal				<p>23 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</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>29,62g</td> <td>70,71g</td> <td>19,80g</td> <td>22,91g</td> <td>4,00g</td> <td>1,32g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 825 Kcal</td> <td>14a18Años: 014 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,62g	70,71g	19,80g	22,91g	4,00g	1,32g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 825 Kcal	14a18Años: 014 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,51g	72,47g	23,04g	26,76g	5,38g	3,49g																																																																																									
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 822 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,59g	61,93g	20,58g	24,19g	10,39g	1,11g																																																																																									
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 843 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
42,60g	73,45g	19,73g	16,07g	2,51g	2,52g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 590 Kcal	14a18Años: 670 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
16,81g	94,62g	17,89g	15,80g	2,43g	2,68g																																																																																									
3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 912 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,62g	70,71g	19,80g	22,91g	4,00g	1,32g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 825 Kcal	14a18Años: 014 Kcal																																																																																												
<p>26 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) CARRILLADA EN SALSAS CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA 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>42,51g</td> <td>76,21g</td> <td>20,66g</td> <td>16,47g</td> <td>3,12g</td> <td>2,48g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 606 Kcal</td> <td>9a13Años: 773 Kcal</td> <td>14a18Años: 886 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,51g	76,21g	20,66g	16,47g	3,12g	2,48g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 886 Kcal				<p>27 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</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>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 colspan="3"></td> </tr> </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 CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE NATURA Croquetas de jamón fritas con tomate natural</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+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>19,12g</td> <td>99,59g</td> <td>23,05g</td> <td>17,75g</td> <td>4,24g</td> <td>2,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td>9a13Años: 612 Kcal</td> <td>14a18Años: 682 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,12g	99,59g	23,05g	17,75g	4,24g	2,04g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 612 Kcal	14a18Años: 682 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 ENSALADA+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>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 colspan="3"></td> </tr> </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 ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y MAÍZ (Huevo, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO 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>23,64g</td> <td>73,04g</td> <td>19,24g</td> <td>26,61g</td> <td>5,99g</td> <td>3,41g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 609 Kcal</td> <td>9a13Años: 782 Kcal</td> <td>14a18Años: 934 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,64g	73,04g	19,24g	26,61g	5,99g	3,41g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 934 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
42,51g	76,21g	20,66g	16,47g	3,12g	2,48g																																																																																									
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 886 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																																																																																									
19,12g	99,59g	23,05g	17,75g	4,24g	2,04g																																																																																									
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 612 Kcal	14a18Años: 682 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																																																																																									
23,64g	73,04g	19,24g	26,61g	5,99g	3,41g																																																																																									
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 934 Kcal																																																																																												



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

