



junio 2021

Nota: Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.

La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, albaricoque 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>01 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>PASTA+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>29,83g</td><td>77,09g</td><td>25,31g</td><td>10,06g</td><td>2,81g</td><td>2,37g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 541 Kcal</td><td>9a13Años: 728 Kcal</td><td>14a18Años: 830 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,83g	77,09g	25,31g	10,06g	2,81g	2,37g	3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 830 Kcal				<p>02 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo). PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+YOGUR</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>18,73g</td><td>80,09g</td><td>20,04g</td><td>21,24g</td><td>3,29g</td><td>2,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 735 Kcal</td><td>14a18Años: 835 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,73g	80,09g	20,04g	21,24g	3,29g	2,81g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 835 Kcal				<p>03 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>33,41g</td><td>79,65g</td><td>21,29g</td><td>16,76g</td><td>3,15g</td><td>4,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 586 Kcal</td><td>9a13Años: 697 Kcal</td><td>14a18Años: 796 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,41g	79,65g	21,29g	16,76g	3,15g	4,57g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 796 Kcal				<p>04 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA +CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>29,44g</td><td>89,08g</td><td>18,03g</td><td>14,66g</td><td>2,21g</td><td>2,18g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 773 Kcal</td><td>14a18Años: 883 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,44g	89,08g	18,03g	14,66g	2,21g	2,18g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
29,83g	77,09g	25,31g	10,06g	2,81g	2,37g																																																																																									
3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 728 Kcal	14a18Años: 830 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
18,73g	80,09g	20,04g	21,24g	3,29g	2,81g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 835 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,41g	79,65g	21,29g	16,76g	3,15g	4,57g																																																																																									
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 796 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
29,44g	89,08g	18,03g	14,66g	2,21g	2,18g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 883 Kcal																																																																																												
<p>07 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y (Hamburguesa de pollo, lechuga, maíz). PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>16,55g</td><td>76,43g</td><td>19,76g</td><td>22,57g</td><td>4,37g</td><td>3,11g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 561 Kcal</td><td>9a13Años: 718 Kcal</td><td>14a18Años: 839 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	16,55g	76,43g	19,76g	22,57g	4,37g	3,11g	3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 839 Kcal				<p>08 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+HUEVO+YOGUR</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>39,88g</td><td>73,87g</td><td>20,67g</td><td>20,74g</td><td>3,36g</td><td>1,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 591 Kcal</td><td>9a13Años: 753 Kcal</td><td>14a18Años: 880 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	39,88g	73,87g	20,67g	20,74g	3,36g	1,78g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 880 Kcal				<p>09 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>21,85g</td><td>83,29g</td><td>19,02g</td><td>22,54g</td><td>4,70g</td><td>4,33g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 758 Kcal</td><td>14a18Años: 878 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,85g	83,29g	19,02g	22,54g	4,70g	4,33g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal				<p>10 PICADILLO ANDALUZ (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>33,64g</td><td>47,54g</td><td>20,99g</td><td>27,17g</td><td>5,06g</td><td>1,34g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 581 Kcal</td><td>9a13Años: 702 Kcal</td><td>14a18Años: 893 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,64g	47,54g	20,99g	27,17g	5,06g	1,34g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 893 Kcal				<p>11 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>19,91g</td><td>71,68g</td><td>21,61g</td><td>21,35g</td><td>3,87g</td><td>4,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 541 Kcal</td><td>9a13Años: 704 Kcal</td><td>14a18Años: 781 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,91g	71,68g	21,61g	21,35g	3,87g	4,10g	3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 781 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
16,55g	76,43g	19,76g	22,57g	4,37g	3,11g																																																																																									
3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 839 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
39,88g	73,87g	20,67g	20,74g	3,36g	1,78g																																																																																									
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 880 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,85g	83,29g	19,02g	22,54g	4,70g	4,33g																																																																																									
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,64g	47,54g	20,99g	27,17g	5,06g	1,34g																																																																																									
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 893 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
19,91g	71,68g	21,61g	21,35g	3,87g	4,10g																																																																																									
3a8Años: 541 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 781 Kcal																																																																																												
<p>14 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO +FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>21,62g</td><td>73,59g</td><td>20,64g</td><td>25,22g</td><td>5,15g</td><td>1,13g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 592 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 951 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,62g	73,59g	20,64g	25,22g	5,15g	1,13g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal				<p>15 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>37,42g</td><td>72,66g</td><td>23,41g</td><td>14,96g</td><td>3,86g</td><td>3,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 544 Kcal</td><td>9a13Años: 693 Kcal</td><td>14a18Años: 784 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,42g	72,66g	23,41g	14,96g	3,86g	3,78g	3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 784 Kcal				<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,37g</td><td>94,65g</td><td>21,71g</td><td>17,02g</td><td>2,62g</td><td>1,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 721 Kcal</td><td>14a18Años: 848 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,37g	94,65g	21,71g	17,02g	2,62g	1,57g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 848 Kcal				<p>17 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+CARNE+YOGUR</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,84g</td><td>80,02g</td><td>18,62g</td><td>19,00g</td><td>4,72g</td><td>4,93g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 593 Kcal</td><td>9a13Años: 763 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,84g	80,02g	18,62g	19,00g	4,72g	4,93g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<p>18 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>36,14g</td><td>84,21g</td><td>20,77g</td><td>22,25g</td><td>2,97g</td><td>1,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 681 Kcal</td><td>9a13Años: 809 Kcal</td><td>14a18Años: 985 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,14g	84,21g	20,77g	22,25g	2,97g	1,75g	3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 985 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,62g	73,59g	20,64g	25,22g	5,15g	1,13g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
37,42g	72,66g	23,41g	14,96g	3,86g	3,78g																																																																																									
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 784 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
26,37g	94,65g	21,71g	17,02g	2,62g	1,57g																																																																																									
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 721 Kcal	14a18Años: 848 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
26,84g	80,02g	18,62g	19,00g	4,72g	4,93g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,14g	84,21g	20,77g	22,25g	2,97g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 985 Kcal																																																																																												
<p>21 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>23,96g</td><td>86,91g</td><td>16,49g</td><td>19,16g</td><td>3,84g</td><td>2,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 815 Kcal</td><td>14a18Años: 977 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal				<p>22 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>33,07g</td><td>91,93g</td><td>19,55g</td><td>30,95g</td><td>10,02g</td><td>1,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 760 Kcal</td><td>9a13Años:1.002 Kcal</td><td>14a18Años: .110 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,07g	91,93g	19,55g	30,95g	10,02g	1,10g	3a8Años: 760 Kcal	9a13Años:1.002 Kcal	14a18Años: .110 Kcal				<p>23 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>38,93g</td><td>62,84g</td><td>20,33g</td><td>23,75g</td><td>5,19g</td><td>2,92g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 588 Kcal</td><td>9a13Años: 785 Kcal</td><td>14a18Años: 852 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,93g	62,84g	20,33g	23,75g	5,19g	2,92g	3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 852 Kcal				<p>24 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+YOGUR</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>30,48g</td><td>63,98g</td><td>20,19g</td><td>24,62g</td><td>5,32g</td><td>2,26g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 590 Kcal</td><td>9a13Años: 718 Kcal</td><td>14a18Años: 842 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,48g	63,98g	20,19g	24,62g	5,32g	2,26g	3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 842 Kcal				<p>25 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO +FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>20,45g</td><td>90,07g</td><td>18,78g</td><td>13,98g</td><td>3,34g</td><td>4,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 554 Kcal</td><td>9a13Años: 672 Kcal</td><td>14a18Años: 810 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,45g	90,07g	18,78g	13,98g	3,34g	4,60g	3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 810 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,07g	91,93g	19,55g	30,95g	10,02g	1,10g																																																																																									
3a8Años: 760 Kcal	9a13Años:1.002 Kcal	14a18Años: .110 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
38,93g	62,84g	20,33g	23,75g	5,19g	2,92g																																																																																									
3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 852 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
30,48g	63,98g	20,19g	24,62g	5,32g	2,26g																																																																																									
3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 842 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,45g	90,07g	18,78g	13,98g	3,34g	4,60g																																																																																									
3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 810 Kcal																																																																																												
<p>28 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>34,84g</td><td>90,47g</td><td>20,98g</td><td>15,94g</td><td>2,08g</td><td>2,19g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 633 Kcal</td><td>9a13Años: 723 Kcal</td><td>14a18Años: 841 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,84g	90,47g	20,98g	15,94g	2,08g	2,19g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 841 Kcal				<p>29 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ENSALADA+HUEVO+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.Z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,61g</td><td>70,84g</td><td>22,41g</td><td>22,38g</td><td>6,06g</td><td>3,88g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 599 Kcal</td><td>9a13Años: 768 Kcal</td><td>14a18Años: 872 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,61g	70,84g	22,41g	22,38g	6,06g	3,88g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 872 Kcal				<p>30 ENSALADA DE PASTA (Pasta, zanahoria, maíz, guisante) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u></p> <table border="1"> <tr><th>Proteína</th><th>H.Carb.</th><th>A.z</th><th>Grasas</th><th>A.g.s.</th><th>Sal</th></tr> <tr><td>26,47g</td><td>70,80g</td><td>19,02g</td><td>34,53g</td><td>4,69g</td><td>1,50g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 702 Kcal</td><td>9a13Años: 975 Kcal</td><td>14a18Años: .170 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,47g	70,80g	19,02g	34,53g	4,69g	1,50g	3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 975 Kcal	14a18Años: .170 Kcal				<p>Practica Deporte en Niños</p>  																																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
34,84g	90,47g	20,98g	15,94g	2,08g	2,19g																																																																																									
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 841 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
26,61g	70,84g	22,41g	22,38g	6,06g	3,88g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 872 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
26,47g	70,80g	19,02g	34,53g	4,69g	1,50g																																																																																									
3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 975 Kcal	14a18Años: .170 Kcal																																																																																												