



octubre 2021

Nota: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011)
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>Frutos del otoño</p> 																																																																																													
<p>04 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</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>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 colspan="2">3a8Años: 594 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 767 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 977 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g	3a8Años: 594 Kcal		9a13Años: 767 Kcal		14a18Años: 977 Kcal		<p>05 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>31,27g</td> <td>74,44g</td> <td>17,79g</td> <td>21,52g</td> <td>8,28g</td> <td>3,16g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 609 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 776 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 934 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,27g	74,44g	17,79g	21,52g	8,28g	3,16g	3a8Años: 609 Kcal		9a13Años: 776 Kcal		14a18Años: 934 Kcal		<p>06 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</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>25,43g</td> <td>91,97g</td> <td>21,50g</td> <td>16,76g</td> <td>2,58g</td> <td>1,56g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 605 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 778 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 922 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,43g	91,97g	21,50g	16,76g	2,58g	1,56g	3a8Años: 605 Kcal		9a13Años: 778 Kcal		14a18Años: 922 Kcal		<p>07 MACARRONES NAPOLITANA (Pasta, tomate, fiambre york)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)</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>17,71g</td> <td>86,38g</td> <td>19,07g</td> <td>19,83g</td> <td>3,53g</td> <td>2,65g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 592 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 763 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 948 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,71g	86,38g	19,07g	19,83g	3,53g	2,65g	3a8Años: 592 Kcal		9a13Años: 763 Kcal		14a18Años: 948 Kcal		<p>08 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</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>31,66g</td> <td>65,74g</td> <td>20,35g</td> <td>25,18g</td> <td>5,49g</td> <td>2,32g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 607 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 769 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 910 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,66g	65,74g	20,35g	25,18g	5,49g	2,32g	3a8Años: 607 Kcal		9a13Años: 769 Kcal		14a18Años: 910 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal		9a13Años: 767 Kcal		14a18Años: 977 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,27g	74,44g	17,79g	21,52g	8,28g	3,16g																																																																																									
3a8Años: 609 Kcal		9a13Años: 776 Kcal		14a18Años: 934 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,43g	91,97g	21,50g	16,76g	2,58g	1,56g																																																																																									
3a8Años: 605 Kcal		9a13Años: 778 Kcal		14a18Años: 922 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,71g	86,38g	19,07g	19,83g	3,53g	2,65g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal		9a13Años: 763 Kcal		14a18Años: 948 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,66g	65,74g	20,35g	25,18g	5,49g	2,32g																																																																																									
3a8Años: 607 Kcal		9a13Años: 769 Kcal		14a18Años: 910 Kcal																																																																																										
<p>11 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</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>30,74g</td> <td>59,77g</td> <td>19,43g</td> <td>24,84g</td> <td>5,45g</td> <td>1,17g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 607 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 782 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 992 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,74g	59,77g	19,43g	24,84g	5,45g	1,17g	3a8Años: 607 Kcal		9a13Años: 782 Kcal		14a18Años: 992 Kcal		<p>12 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</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>23,45g</td> <td>72,01g</td> <td>21,91g</td> <td>25,09g</td> <td>4,46g</td> <td>4,25g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 590 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 769 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 854 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,45g	72,01g	21,91g	25,09g	4,46g	4,25g	3a8Años: 590 Kcal		9a13Años: 769 Kcal		14a18Años: 854 Kcal		<p>13 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>21,53g</td> <td>82,18g</td> <td>19,09g</td> <td>22,51g</td> <td>4,63g</td> <td>4,27g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 606 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 758 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 878 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g	3a8Años: 606 Kcal		9a13Años: 758 Kcal		14a18Años: 878 Kcal		<p>14 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA 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>41,62g</td> <td>65,55g</td> <td>18,60g</td> <td>19,61g</td> <td>4,06g</td> <td>3,98g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 608 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 762 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 965 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,62g	65,55g	18,60g	19,61g	4,06g	3,98g	3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 762 Kcal		14a18Años: 965 Kcal		<p>15 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)</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>31,36g</td> <td>90,42g</td> <td>18,68g</td> <td>15,56g</td> <td>2,14g</td> <td>2,59g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 612 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 759 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 875 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,36g	90,42g	18,68g	15,56g	2,14g	2,59g	3a8Años: 612 Kcal		9a13Años: 759 Kcal		14a18Años: 875 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,74g	59,77g	19,43g	24,84g	5,45g	1,17g																																																																																									
3a8Años: 607 Kcal		9a13Años: 782 Kcal		14a18Años: 992 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,45g	72,01g	21,91g	25,09g	4,46g	4,25g																																																																																									
3a8Años: 590 Kcal		9a13Años: 769 Kcal		14a18Años: 854 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g																																																																																									
3a8Años: 606 Kcal		9a13Años: 758 Kcal		14a18Años: 878 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,62g	65,55g	18,60g	19,61g	4,06g	3,98g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 762 Kcal		14a18Años: 965 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,36g	90,42g	18,68g	15,56g	2,14g	2,59g																																																																																									
3a8Años: 612 Kcal		9a13Años: 759 Kcal		14a18Años: 875 Kcal																																																																																										
<p>18 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN (Pasta, atún, cebolla, tomate)</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>19,19g</td> <td>90,13g</td> <td>23,26g</td> <td>15,86g</td> <td>2,15g</td> <td>1,74g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 608 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 759 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 903 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,19g	90,13g	23,26g	15,86g	2,15g	1,74g	3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 759 Kcal		14a18Años: 903 Kcal		<p>19 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>26,61g</td> <td>70,84g</td> <td>22,41g</td> <td>22,39g</td> <td>6,06g</td> <td>3,88g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 599 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 776 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 872 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,61g	70,84g	22,41g	22,39g	6,06g	3,88g	3a8Años: 599 Kcal		9a13Años: 776 Kcal		14a18Años: 872 Kcal		<p>20 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 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>33,19g</td> <td>70,91g</td> <td>19,86g</td> <td>26,59g</td> <td>4,57g</td> <td>1,61g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 650 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 833 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 964 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,19g	70,91g	19,86g	26,59g	4,57g	1,61g	3a8Años: 650 Kcal		9a13Años: 833 Kcal		14a18Años: 964 Kcal		<p>21 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</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>22,92g</td> <td>83,97g</td> <td>20,15g</td> <td>19,73g</td> <td>4,65g</td> <td>2,47g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 611 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 765 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 880 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,92g	83,97g	20,15g	19,73g	4,65g	2,47g	3a8Años: 611 Kcal		9a13Años: 765 Kcal		14a18Años: 880 Kcal		<p>22 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, 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 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>39,10g</td> <td>81,86g</td> <td>21,15g</td> <td>18,29g</td> <td>2,20g</td> <td>2,28g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 598 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 754 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 857 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,10g	81,86g	21,15g	18,29g	2,20g	2,28g	3a8Años: 598 Kcal		9a13Años: 754 Kcal		14a18Años: 857 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,19g	90,13g	23,26g	15,86g	2,15g	1,74g																																																																																									
3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 759 Kcal		14a18Años: 903 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
26,61g	70,84g	22,41g	22,39g	6,06g	3,88g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal		9a13Años: 776 Kcal		14a18Años: 872 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,19g	70,91g	19,86g	26,59g	4,57g	1,61g																																																																																									
3a8Años: 650 Kcal		9a13Años: 833 Kcal		14a18Años: 964 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,92g	83,97g	20,15g	19,73g	4,65g	2,47g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal		9a13Años: 765 Kcal		14a18Años: 880 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
39,10g	81,86g	21,15g	18,29g	2,20g	2,28g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal		9a13Años: 754 Kcal		14a18Años: 857 Kcal																																																																																										
<p>25 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 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>28,96g</td> <td>82,92g</td> <td>18,72g</td> <td>18,35g</td> <td>3,48g</td> <td>3,07g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 626 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 778 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 933 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,96g	82,92g	18,72g	18,35g	3,48g	3,07g	3a8Años: 626 Kcal		9a13Años: 778 Kcal		14a18Años: 933 Kcal		<p>26 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>32,11g</td> <td>71,63g</td> <td>21,29g</td> <td>21,39g</td> <td>3,56g</td> <td>2,14g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 601 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 782 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 948 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,11g	71,63g	21,29g	21,39g	3,56g	2,14g	3a8Años: 601 Kcal		9a13Años: 782 Kcal		14a18Años: 948 Kcal		<p>27 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>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 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>40,86g</td> <td>83,36g</td> <td>24,17g</td> <td>15,68g</td> <td>3,04g</td> <td>4,52g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 593 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 733 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 845 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,86g	83,36g	24,17g	15,68g	3,04g	4,52g	3a8Años: 593 Kcal		9a13Años: 733 Kcal		14a18Años: 845 Kcal		<p>28 MACARRONES CON JAMÓN YORK (pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate)</p> <p>EMPANADILLAS ATÚN HORNO CON LECHUGA (empanadilla atún, 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>13,14g</td> <td>85,95g</td> <td>17,47g</td> <td>17,89g</td> <td>3,24g</td> <td>1,75g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 593 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 799 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 936 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	13,14g	85,95g	17,47g	17,89g	3,24g	1,75g	3a8Años: 593 Kcal		9a13Años: 799 Kcal		14a18Años: 936 Kcal		<p>29 LENTEJAS CON VERDURAS (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 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>31,57g</td> <td>86,14g</td> <td>19,92g</td> <td>14,69g</td> <td>2,17g</td> <td>1,65g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 596 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 761 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 929 Kcal</td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,57g	86,14g	19,92g	14,69g	2,17g	1,65g	3a8Años: 596 Kcal		9a13Años: 761 Kcal		14a18Años: 929 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,96g	82,92g	18,72g	18,35g	3,48g	3,07g																																																																																									
3a8Años: 626 Kcal		9a13Años: 778 Kcal		14a18Años: 933 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,11g	71,63g	21,29g	21,39g	3,56g	2,14g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal		9a13Años: 782 Kcal		14a18Años: 948 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
40,86g	83,36g	24,17g	15,68g	3,04g	4,52g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal		9a13Años: 733 Kcal		14a18Años: 845 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
13,14g	85,95g	17,47g	17,89g	3,24g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 593 Kcal		9a13Años: 799 Kcal		14a18Años: 936 Kcal																																																																																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,57g	86,14g	19,92g	14,69g	2,17g	1,65g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal		9a13Años: 761 Kcal		14a18Años: 929 Kcal																																																																																										