

marzo 2021

Nota: Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.

La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.

Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).

En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES																																																																																											
01 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+HUEVO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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				02 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, palito de mar, maíz, zanahoria y aceituna) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ARROZ+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>28,99g</td> <td>75,57g</td> <td>23,82g</td> <td>9,93g</td> <td>2,80g</td> <td>2,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td>9a13Años: 824 Kcal</td> <td>14a18Años: 953 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,99g	75,57g	23,82g	9,93g	2,80g	2,20g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 953 Kcal				03 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 Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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				04 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas. PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>27,91g</td> <td>76,34g</td> <td>17,58g</td> <td>19,67g</td> <td>3,36g</td> <td>1,18g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 592 Kcal</td> <td>9a13Años: 693 Kcal</td> <td>14a18Años: 847 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,91g	76,34g	17,58g	19,67g	3,36g	1,18g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 847 Kcal				05 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>28,73g</td> <td>88,69g</td> <td>17,99g</td> <td>14,05g</td> <td>2,11g</td> <td>2,12g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 583 Kcal</td> <td>9a13Años: 768 Kcal</td> <td>14a18Años: 868 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,73g	88,69g	17,99g	14,05g	2,11g	2,12g	3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 868 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																																																																																														
28,99g	75,57g	23,82g	9,93g	2,80g	2,20g																																																																																														
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 953 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																																																																																														
27,91g	76,34g	17,58g	19,67g	3,36g	1,18g																																																																																														
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 847 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
28,73g	88,69g	17,99g	14,05g	2,11g	2,12g																																																																																														
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 868 Kcal																																																																																																	
08 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO CON ME (Hamburguesa de ternera al horno con judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y pan blanco) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>19,49g</td> <td>74,84g</td> <td>18,73g</td> <td>26,99g</td> <td>7,11g</td> <td>3,81g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 611 Kcal</td> <td>9a13Años: 758 Kcal</td> <td>14a18Años: 855 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,49g	74,84g	18,73g	26,99g	7,11g	3,81g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 855 Kcal				09 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+HUEVO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>37,56g</td> <td>73,41g</td> <td>20,48g</td> <td>19,73g</td> <td>3,24g</td> <td>1,68g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 575 Kcal</td> <td>9a13Años: 737 Kcal</td> <td>14a18Años: 884 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,56g	73,41g	20,48g	19,73g	3,24g	1,68g	3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 737 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				10 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>27,92g</td> <td>72,32g</td> <td>18,73g</td> <td>23,01g</td> <td>4,35g</td> <td>4,56g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 602 Kcal</td> <td>9a13Años: 731 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	27,92g	72,32g	18,73g	23,01g	4,35g	4,56g	3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 848 Kcal				11 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos, POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>30,54g</td> <td>59,30g</td> <td>21,12g</td> <td>18,15g</td> <td>3,65g</td> <td>1,07g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 595 Kcal</td> <td>9a13Años: 704 Kcal</td> <td>14a18Años: 803 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,54g	59,30g	21,12g	18,15g	3,65g	1,07g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 803 Kcal				12 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 Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>21,09g</td> <td>71,79g</td> <td>21,71g</td> <td>22,60g</td> <td>4,07g</td> <td>4,15g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 557 Kcal</td> <td>9a13Años: 704 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	21,09g	71,79g	21,71g	22,60g	4,07g	4,15g	3a8Años: 557 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 830 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
19,49g	74,84g	18,73g	26,99g	7,11g	3,81g																																																																																														
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 855 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
37,56g	73,41g	20,48g	19,73g	3,24g	1,68g																																																																																														
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 737 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
27,92g	72,32g	18,73g	23,01g	4,35g	4,56g																																																																																														
3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 848 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
30,54g	59,30g	21,12g	18,15g	3,65g	1,07g																																																																																														
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 803 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
21,09g	71,79g	21,71g	22,60g	4,07g	4,15g																																																																																														
3a8Años: 557 Kcal	9a13Años: 704 Kcal	14a18Años: 830 Kcal																																																																																																	
15 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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				16 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) CARRILLADA EN SALSAS CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ENSALADA+QUESO+YOGUR <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>40,66g</td> <td>77,79g</td> <td>24,23g</td> <td>16,32g</td> <td>4,12g</td> <td>4,17g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 586 Kcal</td> <td>9a13Años: 727 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	40,66g	77,79g	24,23g	16,32g	4,12g	4,17g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 784 Kcal				17 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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: 753 Kcal</td> <td>14a18Años: 881 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: 753 Kcal	14a18Años: 881 Kcal				18 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>21,50g</td> <td>82,30g</td> <td>19,33g</td> <td>22,60g</td> <td>4,65g</td> <td>4,13g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 607 Kcal</td> <td>9a13Años: 794 Kcal</td> <td>14a18Años: 926 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,50g	82,30g	19,33g	22,60g	4,65g	4,13g	3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 926 Kcal				19 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>28,54g</td> <td>82,46g</td> <td>20,25g</td> <td>16,67g</td> <td>2,15g</td> <td>1,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 591 Kcal</td> <td>9a13Años: 697 Kcal</td> <td>14a18Años: 851 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,54g	82,46g	20,25g	16,67g	2,15g	1,61g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 851 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																																																																																														
40,66g	77,79g	24,23g	16,32g	4,12g	4,17g																																																																																														
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 727 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: 753 Kcal	14a18Años: 881 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
21,50g	82,30g	19,33g	22,60g	4,65g	4,13g																																																																																														
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 926 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
28,54g	82,46g	20,25g	16,67g	2,15g	1,61g																																																																																														
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 851 Kcal																																																																																																	
22 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) ATUN EN SALSAS DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>24,77g</td> <td>82,71g</td> <td>16,55g</td> <td>20,17g</td> <td>4,10g</td> <td>2,44g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 591 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	24,77g	82,71g	16,55g	20,17g	4,10g	2,44g	3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal				23 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebollas, guisantes, ajos) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO Sugerencia para Cena PIÑA EN SU JUGO VERDURA+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>32,06g</td> <td>68,06g</td> <td>2,46g</td> <td>22,31g</td> <td>8,05g</td> <td>3,59g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 589 Kcal</td> <td>9a13Años: 706 Kcal</td> <td>14a18Años: 814 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,06g	68,06g	2,46g	22,31g	8,05g	3,59g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 814 Kcal				24 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>34,98g</td> <td>66,29g</td> <td>20,35g</td> <td>23,26g</td> <td>5,48g</td> <td>1,91g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 598 Kcal</td> <td>9a13Años: 732 Kcal</td> <td>14a18Años: 783 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,98g	66,29g	20,35g	23,26g	5,48g	1,91g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 783 Kcal				25 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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				26 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>18,59g</td> <td>90,26g</td> <td>20,77g</td> <td>20,59g</td> <td>4,77g</td> <td>1,87g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 606 Kcal</td> <td>9a13Años: 797 Kcal</td> <td>14a18Años: 930 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,59g	90,26g	20,77g	20,59g	4,77g	1,87g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 930 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
24,77g	82,71g	16,55g	20,17g	4,10g	2,44g																																																																																														
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
32,06g	68,06g	2,46g	22,31g	8,05g	3,59g																																																																																														
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 814 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
34,98g	66,29g	20,35g	23,26g	5,48g	1,91g																																																																																														
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 732 Kcal	14a18Años: 783 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																																																																																														
18,59g	90,26g	20,77g	20,59g	4,77g	1,87g																																																																																														
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 930 Kcal																																																																																																	
29 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </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: 756 Kcal</td> <td>14a18Años: 874 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: 756 Kcal	14a18Años: 874 Kcal				30 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.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: 735 Kcal</td> <td>14a18Años: 822 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,51g	72,47g	23,04g	26,76g	5,38g	3,49g	3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 822 Kcal				31 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA (Fiambre pavo, quesito lechuga) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+FRUTA <table border="1"> <tr> <td>Proteína</td> <td>H.Carb.</td> <td>A.z</td> <td>Grasas</td> <td>A.g.s.</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>39,52g</td> <td>72,92g</td> <td>20,29g</td> <td>18,80g</td> <td>8,20g</td> <td>1,91g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 609 Kcal</td> <td>9a13Años: 843 Kcal</td> <td>14a18Años: 968 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	39,52g	72,92g	20,29g	18,80g	8,20g	1,91g	3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 843 Kcal	14a18Años: 968 Kcal																																											
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: 756 Kcal	14a18Años: 874 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
21,51g	72,47g	23,04g	26,76g	5,38g	3,49g																																																																																														
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 822 Kcal																																																																																																	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																														
39,52g	72,92g	20,29g	18,80g	8,20g	1,91g																																																																																														
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 843 Kcal	14a18Años: 968 Kcal																																																																																																	