



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.: 942

mayo 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. 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>03 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</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>36,12g</td> <td>73,67g</td> <td>20,08g</td> <td>24,25g</td> <td>4,08g</td> <td>1,21g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 655 Kcal</td> <td>9a13Años: 843 Kcal</td> <td>14a18Años: 025 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,12g	73,67g	20,08g	24,25g	4,08g	1,21g	3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 843 Kcal	14a18Años: 025 Kcal				<p>04 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos,</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY Salchichas frescas (carne pollo), zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>27,03g</td> <td>59,00g</td> <td>20,68g</td> <td>18,45g</td> <td>5,36g</td> <td>2,87g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 579 Kcal</td> <td>9a13Años: 793 Kcal</td> <td>14a18Años: 886 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,03g	59,00g	20,68g	18,45g	5,36g	2,87g	3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 886 Kcal				<p>05 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>TORTILLA PATATA CON LECHUGA Y ZANAHOR (Tortilla de patata con lechuga y zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>21,28g</td> <td>92,08g</td> <td>18,95g</td> <td>18,49g</td> <td>4,04g</td> <td>5,10g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 589 Kcal</td> <td>9a13Años: 652 Kcal</td> <td>14a18Años: 756 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,28g	92,08g	18,95g	18,49g	4,04g	5,10g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 652 Kcal	14a18Años: 756 Kcal				<p>06 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</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>23,17g</td> <td>74,23g</td> <td>17,67g</td> <td>24,70g</td> <td>6,90g</td> <td>2,43g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 761 Kcal</td> <td>14a18Años: 850 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,17g	74,23g	17,67g	24,70g	6,90g	2,43g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 850 Kcal				<p>07 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</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>30,04g</td> <td>80,30g</td> <td>23,06g</td> <td>17,61g</td> <td>2,49g</td> <td>4,36g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 536 Kcal</td> <td>9a13Años: 656 Kcal</td> <td>14a18Años: 750 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,04g	80,30g	23,06g	17,61g	2,49g	4,36g	3a8Años: 536 Kcal	9a13Años: 656 Kcal	14a18Años: 750 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
36,12g	73,67g	20,08g	24,25g	4,08g	1,21g																																																																																									
3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 843 Kcal	14a18Años: 025 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,03g	59,00g	20,68g	18,45g	5,36g	2,87g																																																																																									
3a8Años: 579 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 886 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,28g	92,08g	18,95g	18,49g	4,04g	5,10g																																																																																									
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 652 Kcal	14a18Años: 756 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,17g	74,23g	17,67g	24,70g	6,90g	2,43g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 850 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,04g	80,30g	23,06g	17,61g	2,49g	4,36g																																																																																									
3a8Años: 536 Kcal	9a13Años: 656 Kcal	14a18Años: 750 Kcal																																																																																												
<p>10 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</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>28,23g</td> <td>97,17g</td> <td>19,46g</td> <td>17,24g</td> <td>4,21g</td> <td>2,38g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 638 Kcal</td> <td>9a13Años: 795 Kcal</td> <td>14a18Años: 918 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,23g	97,17g	19,46g	17,24g	4,21g	2,38g	3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 918 Kcal				<p>11 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+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>22,67g</td> <td>90,12g</td> <td>18,32g</td> <td>16,76g</td> <td>3,87g</td> <td>1,01g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 581 Kcal</td> <td>9a13Años: 824 Kcal</td> <td>14a18Años: 941 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,67g	90,12g	18,32g	16,76g	3,87g	1,01g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 941 Kcal				<p>12 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida)</p> <p>PAN INTEGRAL 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>34,23g</td> <td>80,25g</td> <td>18,02g</td> <td>16,83g</td> <td>3,41g</td> <td>2,44g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 613 Kcal</td> <td>9a13Años: 737 Kcal</td> <td>14a18Años: 816 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,23g	80,25g	18,02g	16,83g	3,41g	2,44g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 737 Kcal	14a18Años: 816 Kcal				<p>13 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</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>29,89g</td> <td>72,23g</td> <td>21,25g</td> <td>21,22g</td> <td>3,45g</td> <td>2,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 589 Kcal</td> <td>9a13Años: 802 Kcal</td> <td>14a18Años: 934 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,89g	72,23g	21,25g	21,22g	3,45g	2,39g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 802 Kcal	14a18Años: 934 Kcal				<p>14 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>MERLUZA FRITA CON JUDÍAS (Pescado y judías)</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>30,19g</td> <td>68,89g</td> <td>21,53g</td> <td>21,02g</td> <td>3,16g</td> <td>3,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 566 Kcal</td> <td>9a13Años: 693 Kcal</td> <td>14a18Años: 790 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,19g	68,89g	21,53g	21,02g	3,16g	3,37g	3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 790 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,23g	97,17g	19,46g	17,24g	4,21g	2,38g																																																																																									
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 918 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,67g	90,12g	18,32g	16,76g	3,87g	1,01g																																																																																									
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 941 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,23g	80,25g	18,02g	16,83g	3,41g	2,44g																																																																																									
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 737 Kcal	14a18Años: 816 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
29,89g	72,23g	21,25g	21,22g	3,45g	2,39g																																																																																									
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 802 Kcal	14a18Años: 934 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,19g	68,89g	21,53g	21,02g	3,16g	3,37g																																																																																									
3a8Años: 566 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 790 Kcal																																																																																												
<p>17 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</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>25,38g</td> <td>80,76g</td> <td>18,90g</td> <td>18,46g</td> <td>2,96g</td> <td>5,07g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 588 Kcal</td> <td>9a13Años: 767 Kcal</td> <td>14a18Años: 913 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,38g	80,76g	18,90g	18,46g	2,96g	5,07g	3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 913 Kcal				<p>18 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y 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 YOGUR 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>38,94g</td> <td>77,76g</td> <td>24,18g</td> <td>18,30g</td> <td>4,88g</td> <td>4,67g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 599 Kcal</td> <td>9a13Años: 703 Kcal</td> <td>14a18Años: 775 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,94g	77,76g	24,18g	18,30g	4,88g	4,67g	3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 775 Kcal				<p>19 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+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>33,77g</td> <td>85,59g</td> <td>20,30g</td> <td>14,34g</td> <td>5,87g</td> <td>0,97g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 586 Kcal</td> <td>9a13Años: 666 Kcal</td> <td>14a18Años: 774 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,77g	85,59g	20,30g	14,34g	5,87g	0,97g	3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 666 Kcal	14a18Años: 774 Kcal				<p>20 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 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>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.q.s.	Sal	23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal				<p>21 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+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>18,97g</td> <td>69,93g</td> <td>20,92g</td> <td>24,63g</td> <td>5,76g</td> <td>1,58g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 598 Kcal</td> <td>9a13Años: 793 Kcal</td> <td>14a18Años: 887 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,97g	69,93g	20,92g	24,63g	5,76g	1,58g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 887 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,38g	80,76g	18,90g	18,46g	2,96g	5,07g																																																																																									
3a8Años: 588 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 913 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,94g	77,76g	24,18g	18,30g	4,88g	4,67g																																																																																									
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 703 Kcal	14a18Años: 775 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,77g	85,59g	20,30g	14,34g	5,87g	0,97g																																																																																									
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 666 Kcal	14a18Años: 774 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: 815 Kcal	14a18Años: 977 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
18,97g	69,93g	20,92g	24,63g	5,76g	1,58g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 887 Kcal																																																																																												
<p>24 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT (Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)</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>19,83g</td> <td>79,95g</td> <td>19,12g</td> <td>21,91g</td> <td>4,71g</td> <td>4,33g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 587 Kcal</td> <td>9a13Años: 717 Kcal</td> <td>14a18Años: 837 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,83g	79,95g	19,12g	21,91g	4,71g	4,33g	3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 717 Kcal	14a18Años: 837 Kcal				<p>25 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</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>32,67g</td> <td>63,50g</td> <td>20,48g</td> <td>24,88g</td> <td>5,46g</td> <td>1,87g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 602 Kcal</td> <td>9a13Años: 753 Kcal</td> <td>14a18Años: 934 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,67g	63,50g	20,48g	24,88g	5,46g	1,87g	3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 934 Kcal				<p>26 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>HAMBURGUESA DE AVE CON LECHUGA Y TOM (Carne de ave, lechuga y tomate).</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>17,51g</td> <td>88,17g</td> <td>19,28g</td> <td>15,24g</td> <td>4,08g</td> <td>1,10g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 539 Kcal</td> <td>9a13Años: 699 Kcal</td> <td>14a18Años: 768 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,51g	88,17g	19,28g	15,24g	4,08g	1,10g	3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 768 Kcal				<p>27 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA 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>32,54g</td> <td>83,95g</td> <td>20,43g</td> <td>16,99g</td> <td>2,55g</td> <td>1,19g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 797 Kcal</td> <td>14a18Años: 938 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,54g	83,95g	20,43g	16,99g	2,55g	1,19g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 938 Kcal				<p>28 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos,</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</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>14,96g</td> <td>61,23g</td> <td>19,54g</td> <td>13,92g</td> <td>2,13g</td> <td>1,40g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 500 Kcal</td> <td>9a13Años: 641 Kcal</td> <td>14a18Años: 700 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	14,96g	61,23g	19,54g	13,92g	2,13g	1,40g	3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 700 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,83g	79,95g	19,12g	21,91g	4,71g	4,33g																																																																																									
3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 717 Kcal	14a18Años: 837 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,67g	63,50g	20,48g	24,88g	5,46g	1,87g																																																																																									
3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 934 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,51g	88,17g	19,28g	15,24g	4,08g	1,10g																																																																																									
3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 768 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,54g	83,95g	20,43g	16,99g	2,55g	1,19g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 938 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
14,96g	61,23g	19,54g	13,92g	2,13g	1,40g																																																																																									
3a8Años: 500 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 700 Kcal																																																																																												
<p>31 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñon 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>30,92g</td> <td>72,95g</td> <td>19,65g</td> <td>20,03g</td> <td>3,56g</td> <td>2,63g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 592 Kcal</td> <td>9a13Años: 730 Kcal</td> <td>14a18Años: 866 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,92g	72,95g	19,65g	20,03g	3,56g	2,63g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 866 Kcal				<p>MES de María MARÍA, MADRE DE CONSOLACIÓN</p>		<p>CEPILLA TUS DIENTES TRES VECES AL DIA PARA MANTENER UNA BOCA SANA</p>	<p>How to brush your teeth.</p>																																																																								
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,92g	72,95g	19,65g	20,03g	3,56g	2,63g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 866 Kcal																																																																																												