



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: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 1002

septiembre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada
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>01 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,57g</td> <td>79,00g</td> <td>20,10g</td> <td>21,26g</td> <td>2,85g</td> <td>1,79g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 645 Kcal</td> <td>9a13Años: 729 Kcal</td> <td>14a18Años: 938 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,57g	79,00g	20,10g	21,26g	2,85g	1,79g	3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 938 Kcal				<p>02 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</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,61g</td> <td>83,16g</td> <td>18,83g</td> <td>19,96g</td> <td>3,99g</td> <td>3,13g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 667 Kcal</td> <td>9a13Años: 892 Kcal</td> <td>14a18Años: 097 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,61g	83,16g	18,83g	19,96g	3,99g	3,13g	3a8Años: 667 Kcal	9a13Años: 892 Kcal	14a18Años: 097 Kcal				<p>03 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.</p> <p>CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>76,73g</td> <td>157,33g</td> <td>21,33g</td> <td>18,91g</td> <td>7,62g</td> <td>4,80g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 210 Kcal</td> <td>9a13Años: 351 Kcal</td> <td>14a18Años: 388 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	76,73g	157,33g	21,33g	18,91g	7,62g	4,80g	3a8Años: 210 Kcal	9a13Años: 351 Kcal	14a18Años: 388 Kcal																																							
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,57g	79,00g	20,10g	21,26g	2,85g	1,79g																																																																																									
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 938 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,61g	83,16g	18,83g	19,96g	3,99g	3,13g																																																																																									
3a8Años: 667 Kcal	9a13Años: 892 Kcal	14a18Años: 097 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
76,73g	157,33g	21,33g	18,91g	7,62g	4,80g																																																																																									
3a8Años: 210 Kcal	9a13Años: 351 Kcal	14a18Años: 388 Kcal																																																																																												
<p>06 ESTOFADO DE POTATA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,70g</td> <td>62,25g</td> <td>20,68g</td> <td>19,30g</td> <td>3,33g</td> <td>1,71g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,70g	62,25g	20,68g	19,30g	3,33g	1,71g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>07 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO (Pescado, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,81g</td> <td>86,12g</td> <td>18,93g</td> <td>14,09g</td> <td>2,08g</td> <td>1,99g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 587 Kcal</td> <td>9a13Años: 778 Kcal</td> <td>14a18Años: 887 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,81g	86,12g	18,93g	14,09g	2,08g	1,99g	3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 887 Kcal				<p>08 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51,21g</td> <td>119,72g</td> <td>23,15g</td> <td>25,72g</td> <td>3,99g</td> <td>2,33g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 887 Kcal</td> <td>9a13Años: 324 Kcal</td> <td>14a18Años: 358 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	51,21g	119,72g	23,15g	25,72g	3,99g	2,33g	3a8Años: 887 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 Kcal				<p>09 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,72g</td> <td>95,84g</td> <td>16,11g</td> <td>9,83g</td> <td>3,80g</td> <td>1,68g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 659 Kcal</td> <td>9a13Años: 391 Kcal</td> <td>14a18Años: 441 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,72g	95,84g	16,11g	9,83g	3,80g	1,68g	3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal				<p>10 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Cinta de lomo fresca</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,05g</td> <td>77,61g</td> <td>19,12g</td> <td>5,27g</td> <td>0,71g</td> <td>0,71g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 421 Kcal</td> <td>9a13Años: 486 Kcal</td> <td>14a18Años: 611 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,05g	77,61g	19,12g	5,27g	0,71g	0,71g	3a8Años: 421 Kcal	9a13Años: 486 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,70g	62,25g	20,68g	19,30g	3,33g	1,71g																																																																																									
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
33,81g	86,12g	18,93g	14,09g	2,08g	1,99g																																																																																									
3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 887 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
51,21g	119,72g	23,15g	25,72g	3,99g	2,33g																																																																																									
3a8Años: 887 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
21,72g	95,84g	16,11g	9,83g	3,80g	1,68g																																																																																									
3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,05g	77,61g	19,12g	5,27g	0,71g	0,71g																																																																																									
3a8Años: 421 Kcal	9a13Años: 486 Kcal	14a18Años: 611 Kcal																																																																																												
<p>13 ARROZ CON DELICIAS Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50,94g</td> <td>166,77g</td> <td>24,86g</td> <td>30,84g</td> <td>4,08g</td> <td>3,77g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 067 Kcal</td> <td>9a13Años: 390 Kcal</td> <td>14a18Años: 456 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	50,94g	166,77g	24,86g	30,84g	4,08g	3,77g	3a8Años: 067 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal				<p>14 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,88g</td> <td>63,81g</td> <td>19,45g</td> <td>17,02g</td> <td>2,49g</td> <td>3,00g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 595 Kcal</td> <td>9a13Años: 434 Kcal</td> <td>14a18Años: 503 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,88g	63,81g	19,45g	17,02g	2,49g	3,00g	3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 434 Kcal	14a18Años: 503 Kcal				<p>15 ENSALADA PRIMAVERA (A)</p> <p>MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,07g</td> <td>29,23g</td> <td>15,10g</td> <td>0,61g</td> <td>0,09g</td> <td>0,53g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 128 Kcal</td> <td>9a13Años: 137 Kcal</td> <td>14a18Años: 142 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g	3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,57g</td> <td>78,67g</td> <td>19,83g</td> <td>16,85g</td> <td>3,32g</td> <td>1,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 575 Kcal</td> <td>9a13Años: 733 Kcal</td> <td>14a18Años: 920 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,57g	78,67g	19,83g	16,85g	3,32g	1,39g	3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 920 Kcal				<p>17 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,48g</td> <td>73,91g</td> <td>35,60g</td> <td>31,11g</td> <td>10,07g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 728 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g	3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
50,94g	166,77g	24,86g	30,84g	4,08g	3,77g																																																																																									
3a8Años: 067 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,88g	63,81g	19,45g	17,02g	2,49g	3,00g																																																																																									
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 434 Kcal	14a18Años: 503 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g																																																																																									
3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,57g	78,67g	19,83g	16,85g	3,32g	1,39g																																																																																									
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 920 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g																																																																																									
3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
<p>20 CREMA DE VERDURAS Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,69g</td> <td>60,88g</td> <td>21,55g</td> <td>20,91g</td> <td>3,47g</td> <td>2,64g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 521 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,69g	60,88g	21,55g	20,91g	3,47g	2,64g	3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>21 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,95g</td> <td>77,92g</td> <td>16,99g</td> <td>15,36g</td> <td>4,65g</td> <td>1,91g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 646 Kcal</td> <td>9a13Años: 424 Kcal</td> <td>14a18Años: 485 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,95g	77,92g	16,99g	15,36g	4,65g	1,91g	3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal				<p>22 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,25g</td> <td>64,29g</td> <td>19,08g</td> <td>19,46g</td> <td>2,94g</td> <td>2,50g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 594 Kcal</td> <td>9a13Años: 361 Kcal</td> <td>14a18Años: 500 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,25g	64,29g	19,08g	19,46g	2,94g	2,50g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 361 Kcal	14a18Años: 500 Kcal				<p>23 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.</p> <p>COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,05g</td> <td>117,00g</td> <td>21,35g</td> <td>11,95g</td> <td>1,97g</td> <td>1,48g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 730 Kcal</td> <td>9a13Años: 162 Kcal</td> <td>14a18Años: 190 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				<p>24 CREMA DE CALABACÍN Patata, calabacín, cebollas</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,84g</td> <td>67,82g</td> <td>21,41g</td> <td>17,98g</td> <td>3,55g</td> <td>2,05g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 554 Kcal</td> <td>9a13Años: 410 Kcal</td> <td>14a18Años: 500 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,84g	67,82g	21,41g	17,98g	3,55g	2,05g	3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,69g	60,88g	21,55g	20,91g	3,47g	2,64g																																																																																									
3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,95g	77,92g	16,99g	15,36g	4,65g	1,91g																																																																																									
3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,25g	64,29g	19,08g	19,46g	2,94g	2,50g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 361 Kcal	14a18Años: 500 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g																																																																																									
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,84g	67,82g	21,41g	17,98g	3,55g	2,05g																																																																																									
3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal																																																																																												
<p>27 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE TOMATE (Pescado, tomate y cebolla)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,94g</td> <td>79,76g</td> <td>20,57g</td> <td>17,24g</td> <td>2,32g</td> <td>1,15g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 592 Kcal</td> <td>9a13Años: 671 Kcal</td> <td>14a18Años: 811 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,94g	79,76g	20,57g	17,24g	2,32g	1,15g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 671 Kcal	14a18Años: 811 Kcal				<p>28 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,82g</td> <td>81,84g</td> <td>18,27g</td> <td>11,37g</td> <td>1,23g</td> <td>2,81g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 450 Kcal</td> <td>9a13Años: 620 Kcal</td> <td>14a18Años: 716 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	8,82g	81,84g	18,27g	11,37g	1,23g	2,81g	3a8Años: 450 Kcal	9a13Años: 620 Kcal	14a18Años: 716 Kcal				<p>29 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.</p> <p>BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,08g</td> <td>116,88g</td> <td>21,11g</td> <td>11,86g</td> <td>1,94g</td> <td>1,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 729 Kcal</td> <td>9a13Años: 137 Kcal</td> <td>14a18Años: 142 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g	3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				<p>30 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.q.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,21g</td> <td>34,42g</td> <td>15,85g</td> <td>8,64g</td> <td>1,36g</td> <td>1,18g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 267 Kcal</td> <td>9a13Años: 331 Kcal</td> <td>14a18Años: 396 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	12,21g	34,42g	15,85g	8,64g	1,36g	1,18g	3a8Años: 267 Kcal	9a13Años: 331 Kcal	14a18Años: 396 Kcal																						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,94g	79,76g	20,57g	17,24g	2,32g	1,15g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 671 Kcal	14a18Años: 811 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
8,82g	81,84g	18,27g	11,37g	1,23g	2,81g																																																																																									
3a8Años: 450 Kcal	9a13Años: 620 Kcal	14a18Años: 716 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g																																																																																									
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
12,21g	34,42g	15,85g	8,64g	1,36g	1,18g																																																																																									
3a8Años: 267 Kcal	9a13Años: 331 Kcal	14a18Años: 396 Kcal																																																																																												