



Noviembre
2024

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
04 ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS 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>20,88g</td><td>81,00g</td><td>18,08g</td><td>23,10g</td><td>5,88g</td><td>2,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 740 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				05 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>21,97g</td><td>85,32g</td><td>23,25g</td><td>19,27g</td><td>4,05g</td><td>4,59g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td>9a13Años: 730 Kcal</td><td>14a18Años: 799 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,97g	85,32g	23,25g	19,27g	4,05g	4,59g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 799 Kcal				06 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y 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>36,17g</td><td>127,27g</td><td>25,02g</td><td>26,77g</td><td>3,33g</td><td>2,91g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 727 Kcal</td><td>14a18Años: 828 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,17g	127,27g	25,02g	26,77g	3,33g	2,91g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 828 Kcal				07 ENSALADA PRIMAVERA ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO 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>20,06g</td><td>92,99g</td><td>25,24g</td><td>15,10g</td><td>3,94g</td><td>1,59g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 713 Kcal</td><td>14a18Años: 799 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,06g	92,99g	25,24g	15,10g	3,94g	1,59g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 Kcal				08 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+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>40,18g</td><td>74,84g</td><td>20,42g</td><td>22,04g</td><td>4,38g</td><td>2,00g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 812 Kcal</td><td>14a18Años: 965 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,18g	74,84g	20,42g	22,04g	4,38g	2,00g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 965 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,97g	85,32g	23,25g	19,27g	4,05g	4,59g																																																																																									
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 730 Kcal	14a18Años: 799 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
36,17g	127,27g	25,02g	26,77g	3,33g	2,91g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 828 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
20,06g	92,99g	25,24g	15,10g	3,94g	1,59g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 713 Kcal	14a18Años: 799 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
40,18g	74,84g	20,42g	22,04g	4,38g	2,00g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 965 Kcal																																																																																												
11 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT PAN BLANCO 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>19,89g</td><td>72,23g</td><td>21,18g</td><td>25,64g</td><td>6,06g</td><td>1,62g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 622 Kcal</td><td>9a13Años: 817 Kcal</td><td>14a18Años: 947 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g	3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal				12 ENSALADA MIXTA COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS 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>33,32g</td><td>75,52g</td><td>21,68g</td><td>20,73g</td><td>3,50g</td><td>2,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 615 Kcal</td><td>9a13Años: 792 Kcal</td><td>14a18Años: 950 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,32g	75,52g	21,68g	20,73g	3,50g	2,10g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 950 Kcal				13 MACARRONES CON ATÚN PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS PAN INTEGRAL 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>28,06g</td><td>81,49g</td><td>17,69g</td><td>24,49g</td><td>3,56g</td><td>2,05g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 660 Kcal</td><td>9a13Años: 789 Kcal</td><td>14a18Años: 914 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,06g	81,49g	17,69g	24,49g	3,56g	2,05g	3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 914 Kcal				14 LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE PAN BLANCO 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>45,33g</td><td>85,12g</td><td>21,39g</td><td>16,07g</td><td>2,07g</td><td>1,78g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 716 Kcal</td><td>14a18Años: 831 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal				15 SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+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>21,40g</td><td>93,04g</td><td>19,40g</td><td>16,45g</td><td>3,73g</td><td>4,95g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 594 Kcal</td><td>9a13Años: 744 Kcal</td><td>14a18Años: 897 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,40g	93,04g	19,40g	16,45g	3,73g	4,95g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 897 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g																																																																																									
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
33,32g	75,52g	21,68g	20,73g	3,50g	2,10g																																																																																									
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 950 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
28,06g	81,49g	17,69g	24,49g	3,56g	2,05g																																																																																									
3a8Años: 660 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 914 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	1,78g																																																																																									
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 831 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
21,40g	93,04g	19,40g	16,45g	3,73g	4,95g																																																																																									
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 744 Kcal	14a18Años: 897 Kcal																																																																																												
18 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO CON PATATA COCIDA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+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>41,38g</td><td>101,24g</td><td>15,80g</td><td>17,59g</td><td>2,84g</td><td>2,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 630 Kcal</td><td>9a13Años: 788 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	41,38g	101,24g	15,80g	17,59g	2,84g	2,12g	3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				19 HABICHUELAS CON VERDURAS TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA 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>35,62g</td><td>114,51g</td><td>17,80g</td><td>15,86g</td><td>2,42g</td><td>2,03g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 717 Kcal</td><td>9a13Años: 824 Kcal</td><td>14a18Años: 938 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,62g	114,51g	17,80g	15,86g	2,42g	2,03g	3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 938 Kcal				20 CAZUELA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR 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>30,93g</td><td>82,86g</td><td>19,85g</td><td>22,12g</td><td>6,35g</td><td>5,22g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 656 Kcal</td><td>9a13Años: 765 Kcal</td><td>14a18Años: 961 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,93g	82,86g	19,85g	22,12g	6,35g	5,22g	3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 765 Kcal	14a18Años: 961 Kcal				21 PICADILLO DE TOMATE COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+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>38,21g</td><td>76,08g</td><td>21,10g</td><td>27,28g</td><td>6,36g</td><td>2,64g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 693 Kcal</td><td>9a13Años: 819 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	38,21g	76,08g	21,10g	27,28g	6,36g	2,64g	3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 819 Kcal	14a18Años: 926 Kcal				22 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES MERLUZA AL HORNO CON PISTO 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>22,42g</td><td>72,51g</td><td>21,47g</td><td>19,61g</td><td>3,48g</td><td>3,81g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 542 Kcal</td><td>9a13Años: 670 Kcal</td><td>14a18Años: 823 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,42g	72,51g	21,47g	19,61g	3,48g	3,81g	3a8Años: 542 Kcal	9a13Años: 670 Kcal	14a18Años: 823 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
41,38g	101,24g	15,80g	17,59g	2,84g	2,12g																																																																																									
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
35,62g	114,51g	17,80g	15,86g	2,42g	2,03g																																																																																									
3a8Años: 717 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 938 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
30,93g	82,86g	19,85g	22,12g	6,35g	5,22g																																																																																									
3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 765 Kcal	14a18Años: 961 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
38,21g	76,08g	21,10g	27,28g	6,36g	2,64g																																																																																									
3a8Años: 693 Kcal	9a13Años: 819 Kcal	14a18Años: 926 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
22,42g	72,51g	21,47g	19,61g	3,48g	3,81g																																																																																									
3a8Años: 542 Kcal	9a13Años: 670 Kcal	14a18Años: 823 Kcal																																																																																												
25 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ 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>16,88g</td><td>65,15g</td><td>21,61g</td><td>21,78g</td><td>4,68g</td><td>1,61g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 592 Kcal</td><td>9a13Años: 711 Kcal</td><td>14a18Años: 805 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	16,88g	65,15g	21,61g	21,78g	4,68g	1,61g	3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 805 Kcal				26 ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO 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>23,30g</td><td>79,90g</td><td>25,06g</td><td>12,89g</td><td>2,39g</td><td>1,57g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 551 Kcal</td><td>9a13Años: 641 Kcal</td><td>14a18Años: 742 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,30g	79,90g	25,06g	12,89g	2,39g	1,57g	3a8Años: 551 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 742 Kcal				27 MACARRONES CON JAMÓN YORK SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO PAN INTEGRAL 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>10,51g</td><td>67,69g</td><td>15,78g</td><td>8,73g</td><td>1,14g</td><td>1,37g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 394 Kcal</td><td>9a13Años: 491 Kcal</td><td>14a18Años: 549 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	10,51g	67,69g	15,78g	8,73g	1,14g	1,37g	3a8Años: 394 Kcal	9a13Años: 491 Kcal	14a18Años: 549 Kcal				28 SOPA DE ALBÓNDIGAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURA PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA 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>17,40g</td><td>72,34g</td><td>17,21g</td><td>14,54g</td><td>3,61g</td><td>3,33g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 473 Kcal</td><td>9a13Años: 555 Kcal</td><td>14a18Años: 682 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,40g	72,34g	17,21g	14,54g	3,61g	3,33g	3a8Años: 473 Kcal	9a13Años: 555 Kcal	14a18Años: 682 Kcal				29 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS BACALAO FRITO CON LECHUGA 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>48,80g</td><td>122,87g</td><td>23,94g</td><td>26,35g</td><td>3,21g</td><td>3,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 637 Kcal</td><td>9a13Años: 797 Kcal</td><td>14a18Años: 939 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal	48,80g	122,87g	23,94g	26,35g	3,21g	3,12g	3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 939 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
16,88g	65,15g	21,61g	21,78g	4,68g	1,61g																																																																																									
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 805 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
23,30g	79,90g	25,06g	12,89g	2,39g	1,57g																																																																																									
3a8Años: 551 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 742 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
10,51g	67,69g	15,78g	8,73g	1,14g	1,37g																																																																																									
3a8Años: 394 Kcal	9a13Años: 491 Kcal	14a18Años: 549 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
17,40g	72,34g	17,21g	14,54g	3,61g	3,33g																																																																																									
3a8Años: 473 Kcal	9a13Años: 555 Kcal	14a18Años: 682 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal																																																																																									
48,80g	122,87g	23,94g	26,35g	3,21g	3,12g																																																																																									
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 797 Kcal	14a18Años: 939 Kcal																																																																																												



¡FELIZ DÍA DE
TODOS LOS SANTOS!
1 de Noviembre

