



Nota:

Septiembre
2025

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																																																																																																																													
01 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES												02 SOPA DE PICADILLO												03 LENTEJAS CON VERDURAS												04 ENSALADA PRIMAVERA												05 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS																																																																																																					
CARNE EN SALSA CON VERDURAS												MERLUZA AL HORNO CON PISTO												LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y MAÍZ												MACARRONES NAPOLITANA												BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA												PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+HUEVO+YOGUR																																																																																																					
<table><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>17,19g</td><td>83,00g</td><td>23,40g</td><td>20,17g</td><td>3,83g</td><td>4,06g</td></tr><tr><td>3a8Años: 565 Kcal</td><td>9a13Años: 660 Kcal</td><td>14a18Años: 803 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal				<table><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>34,38g</td><td>85,90g</td><td>18,82g</td><td>19,09g</td><td>5,05g</td><td>4,15g</td></tr><tr><td>3a8Años: 644 Kcal</td><td>9a13Años: 787 Kcal</td><td>14a18Años: 993 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,38g	85,90g	18,82g	19,09g	5,05g	4,15g	3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 993 Kcal				<table><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>38,99g</td><td>81,33g</td><td>20,31g</td><td>9,01g</td><td>1,79g</td><td>1,68g</td></tr><tr><td>3a8Años: 545 Kcal</td><td>9a13Años: 659 Kcal</td><td>14a18Años: 777 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,99g	81,33g	20,31g	9,01g	1,79g	1,68g	3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 659 Kcal	14a18Años: 777 Kcal				<table><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>23,60g</td><td>105,02g</td><td>26,08g</td><td>17,88g</td><td>3,28g</td><td>3,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 705 Kcal</td><td>9a13Años: 837 Kcal</td><td>14a18Años: 965 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,60g	105,02g	26,08g	17,88g	3,28g	3,01g	3a8Años: 705 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 965 Kcal				<table><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>33,05g</td><td>64,00g</td><td>21,32g</td><td>18,65g</td><td>2,52g</td><td>1,99g</td></tr><tr><td>3a8Años: 570 Kcal</td><td>9a13Años: 656 Kcal</td><td>14a18Años: 703 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,05g	64,00g	21,32g	18,65g	2,52g	1,99g	3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 656 Kcal	14a18Años: 703 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g																																																																																																																																																
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
34,38g	85,90g	18,82g	19,09g	5,05g	4,15g																																																																																																																																																
3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 993 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
38,99g	81,33g	20,31g	9,01g	1,79g	1,68g																																																																																																																																																
3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 659 Kcal	14a18Años: 777 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
23,60g	105,02g	26,08g	17,88g	3,28g	3,01g																																																																																																																																																
3a8Años: 705 Kcal	9a13Años: 837 Kcal	14a18Años: 965 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
33,05g	64,00g	21,32g	18,65g	2,52g	1,99g																																																																																																																																																
3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 656 Kcal	14a18Años: 703 Kcal																																																																																																																																																			
08 CAZUELA DE FIDEOS												09 HABICHUELAS CON VERDURAS												10 SOPA DE ALBÓNDIGAS												11 PICADILLO DE TOMATE												12 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES																																																																																																					
PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS												TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA												TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y												POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS												SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA												PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+YOGUR												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+HUEVO+FRUTA																																																																																																					
<table><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>34,74g</td><td>74,55g</td><td>17,46g</td><td>21,46g</td><td>3,49g</td><td>5,07g</td></tr><tr><td>3a8Años: 631 Kcal</td><td>9a13Años: 726 Kcal</td><td>14a18Años: 916 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,74g	74,55g	17,46g	21,46g	3,49g	5,07g	3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 916 Kcal				<table><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>36,17g</td><td>110,17g</td><td>18,66g</td><td>16,48g</td><td>3,53g</td><td>2,10g</td></tr><tr><td>3a8Años: 715 Kcal</td><td>9a13Años: 859 Kcal</td><td>14a18Años: 992 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,17g	110,17g	18,66g	16,48g	3,53g	2,10g	3a8Años: 715 Kcal	9a13Años: 859 Kcal	14a18Años: 992 Kcal				<table><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>22,86g</td><td>86,39g</td><td>19,50g</td><td>23,91g</td><td>4,99g</td><td>4,41g</td></tr><tr><td>3a8Años: 640 Kcal</td><td>9a13Años: 766 Kcal</td><td>14a18Años: 926 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,86g	86,39g	19,50g	23,91g	4,99g	4,41g	3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 926 Kcal				<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>40,40g</td><td>128,51g</td><td>25,96g</td><td>32,60g</td><td>4,12g</td><td>2,54g</td></tr><tr><td>3a8Años: 636 Kcal</td><td>9a13Años: 823 Kcal</td><td>14a18Años: 943 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,40g	128,51g	25,96g	32,60g	4,12g	2,54g	3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 943 Kcal				<table><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>28,11g</td><td>81,03g</td><td>21,38g</td><td>26,34g</td><td>4,22g</td><td>3,93g</td></tr><tr><td>3a8Años: 661 Kcal</td><td>9a13Años: 777 Kcal</td><td>14a18Años: 580 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,11g	81,03g	21,38g	26,34g	4,22g	3,93g	3a8Años: 661 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 580 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
34,74g	74,55g	17,46g	21,46g	3,49g	5,07g																																																																																																																																																
3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 726 Kcal	14a18Años: 916 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
36,17g	110,17g	18,66g	16,48g	3,53g	2,10g																																																																																																																																																
3a8Años: 715 Kcal	9a13Años: 859 Kcal	14a18Años: 992 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
22,86g	86,39g	19,50g	23,91g	4,99g	4,41g																																																																																																																																																
3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 926 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
40,40g	128,51g	25,96g	32,60g	4,12g	2,54g																																																																																																																																																
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 943 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
28,11g	81,03g	21,38g	26,34g	4,22g	3,93g																																																																																																																																																
3a8Años: 661 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 580 Kcal																																																																																																																																																			
15 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA												16 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO												17 ENSALADA MIXTA												18 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO												19 ARROZ TRES DELICIAS																																																																																																					
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURA												ATUN EN SALSA DE TOMATE												ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO												ROSADA FRITA CON BROCOLIS												POLLO ASADO CON PATATA COCIDA																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+YOGUR												PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena PASTA+CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+QUESO+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA																																																																																																					
<table><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>19,70g</td><td>81,40g</td><td>20,27g</td><td>18,51g</td><td>2,99g</td><td>2,72g</td></tr><tr><td>3a8Años: 582 Kcal</td><td>9a13Años: 714 Kcal</td><td>14a18Años: 880 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,70g	81,40g	20,27g	18,51g	2,99g	2,72g	3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 880 Kcal				<table><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>37,04g</td><td>74,32g</td><td>20,79g</td><td>28,40g</td><td>6,83g</td><td>1,99g</td></tr><tr><td>3a8Años: 701 Kcal</td><td>9a13Años: 781 Kcal</td><td>14a18Años: 920 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,04g	74,32g	20,79g	28,40g	6,83g	1,99g	3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 781 Kcal	14a18Años: 920 Kcal				<table><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>20,41g</td><td>71,80g</td><td>20,30g</td><td>23,42g</td><td>4,82g</td><td>1,08g</td></tr><tr><td>3a8Años: 564 Kcal</td><td>9a13Años: 794 Kcal</td><td>14a18Años: 951 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,41g	71,80g	20,30g	23,42g	4,82g	1,08g	3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal				<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>41,84g</td><td>66,95g</td><td>19,60g</td><td>20,32g</td><td>5,01g</td><td>2,15g</td></tr><tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 777 Kcal</td><td>14a18Años: 941 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,84g	66,95g	19,60g	20,32g	5,01g	2,15g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 941 Kcal				<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>41,41g</td><td>101,12g</td><td>15,56g</td><td>17,44g</td><td>2,81g</td><td>2,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 629 Kcal</td><td>9a13Años: 763 Kcal</td><td>14a18Años: 836 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,41g	101,12g	15,56g	17,44g	2,81g	2,26g	3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 836 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
19,70g	81,40g	20,27g	18,51g	2,99g	2,72g																																																																																																																																																
3a8Años: 582 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 880 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
37,04g	74,32g	20,79g	28,40g	6,83g	1,99g																																																																																																																																																
3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 781 Kcal	14a18Años: 920 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
20,41g	71,80g	20,30g	23,42g	4,82g	1,08g																																																																																																																																																
3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 951 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
41,84g	66,95g	19,60g	20,32g	5,01g	2,15g																																																																																																																																																
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 941 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
41,41g	101,12g	15,56g	17,44g	2,81g	2,26g																																																																																																																																																
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 836 Kcal																																																																																																																																																			
22 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES												23 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO												24 ENSALADA PRIMAVERA												25 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA												26 LENTEJAS CON VERDURAS																																																																																																					
CARNE CON TOMATE CON MENESTRA												MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO												COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS												BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS												TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y TOMATE																																																																																																					
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+YOGUR												PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA												PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA												PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA																																																																																																					
<table><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>24,03g</td><td>84,51g</td><td>23,15g</td><td>21,53g</td><td>4,78g</td><td>4,65g</td></tr><tr><td>3a8Años: 623 Kcal</td><td>9a13Años: 800 Kcal</td><td>14a18Años: 893 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,03g	84,51g	23,15g	21,53g	4,78g	4,65g	3a8Años: 623 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 893 Kcal				<table><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>27,15g</td><td>95,14g</td><td>20,77g</td><td>23,11g</td><td>6,29g</td><td>1,74g</td></tr><tr><td>3a8Años: 689 Kcal</td><td>9a13Años: 775 Kcal</td><td>14a18Años: 850 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,15g	95,14g	20,77g	23,11g	6,29g	1,74g	3a8Años: 689 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 850 Kcal				<table><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>30,34g</td><td>83,92g</td><td>27,61g</td><td>8,76g</td><td>1,58g</td><td>2,69g</td></tr><tr><td>3a8Años: 567 Kcal</td><td>9a13Años: 686 Kcal</td><td>14a18Años: 771 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,34g	83,92g	27,61g	8,76g	1,58g	2,69g	3a8Años: 567 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 771 Kcal				<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>39,83g</td><td>65,26g</td><td>20,83g</td><td>24,85g</td><td>5,52g</td><td>2,82g</td></tr><tr><td>3a8Años: 613 Kcal</td><td>9a13Años: 750 Kcal</td><td>14a18Años: 876 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	39,83g	65,26g	20,83g	24,85g	5,52g	2,82g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal				<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>26,19g</td><td>90,30g</td><td>21,35g</td><td>12,40g</td><td>3,00g</td><td>1,52g</td></tr><tr><td>3a8Años: 562 Kcal</td><td>9a13Años: 494 Kcal</td><td>14a18Años: 563 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,19g	90,30g	21,35g	12,40g	3,00g	1,52g	3a8Años: 562 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
24,03g	84,51g	23,15g	21,53g	4,78g	4,65g																																																																																																																																																
3a8Años: 623 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 893 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
27,15g	95,14g	20,77g	23,11g	6,29g	1,74g																																																																																																																																																
3a8Años: 689 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 850 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
30,34g	83,92g	27,61g	8,76g	1,58g	2,69g																																																																																																																																																
3a8Años: 567 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 771 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
39,83g	65,26g	20,83g	24,85g	5,52g	2,82g																																																																																																																																																
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 876 Kcal																																																																																																																																																			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																
26,19g	90,30g	21,35g	12,40g	3,00g	1,52g																																																																																																																																																
3a8Años: 562 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal																																																																																																																																																			
29 ARROZ BLANCO CON TOMATE												30 ENSALADA MIXTA												ESTAMOS DE VUELTA ¡Bienvenidos!												HÁBITOS SALUDABLES DORMIR ENTRE 8-10 HORAS EJERCICIO FÍSICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE HIGIENE CORPORAL RELACIONES SOCIALES PROTEGERNOS DEL SOL												Septiembre Frutas y Verduras Ecológicas de Temporada Uvas Mango Pera Higos Manzana Ajo Endivia Acelga Espinacas Calabacín																																																																																																					
ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS												COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO																																																																																																																																									
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA												PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA																																																																																																																																									
<table><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>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 colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				<table><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>37,47g</td><td>67,74g</td><td>21,38g</td><td>26,74g</td><td>6,94g</td><td>2,24g</td></tr><tr><td>3a8Años: 662 Kcal</td><td>9a13Años: 814 Kcal</td><td>14a18Años: 984 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>												Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,47g	67,74g	21,38g	26,74g	6,94g	2,24g	3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 814 Kcal	14a18Años: 984 Kcal																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																																																																																																																																																
37,47g	67,74g	21,38g	26,74g	6,94g	2,24g																																																																																																																																																
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 814 Kcal	14a18Años: 984 Kcal																																																																																																																																																			