




















**Nota:** La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano.  
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL												
<b>miércoles</b> 01	<b>MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO</b>	<b>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.  Huevos	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>VERDURA+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 8,62g</td> <td>H.Carb. 38,38g</td> <td>A.z 10,63g</td> <td>Grasas 11,75g</td> <td>A.g.s. 2,96g</td> <td>Sal 1,17g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 290 Kcal</td> <td>9a13Años: 364 Kcal</td> <td>14a18Años: 403 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 8,62g	H.Carb. 38,38g	A.z 10,63g	Grasas 11,75g	A.g.s. 2,96g	Sal 1,17g	3a8Años: 290 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 403 Kcal			
Proteína 8,62g	H.Carb. 38,38g	A.z 10,63g	Grasas 11,75g	A.g.s. 2,96g	Sal 1,17g													
3a8Años: 290 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 403 Kcal																
<b>jueves</b> 02	<b>ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.   Sultitos Pescado	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>ARROZ+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 45,57g</td> <td>H.Carb. 127,08g</td> <td>A.z 17,99g</td> <td>Grasas 11,98g</td> <td>A.g.s. 2,08g</td> <td>Sal 1,48g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 767 Kcal</td> <td>9a13Años: 274 Kcal</td> <td>14a18Años: 298 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 45,57g	H.Carb. 127,08g	A.z 17,99g	Grasas 11,98g	A.g.s. 2,08g	Sal 1,48g	3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
Proteína 45,57g	H.Carb. 127,08g	A.z 17,99g	Grasas 11,98g	A.g.s. 2,08g	Sal 1,48g													
3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																
<b>viernes</b> 03	<b>CREMA DE CALABAZA (A)</b>  Sultitos	<b>SALMÓN HORNO</b> Salmón, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN INTEGRAL PERA</b>	<b>PASTA+HUEVO+YOGUR</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 27,87g</td> <td>H.Carb. 43,50g</td> <td>A.z 6,08g</td> <td>Grasas 36,78g</td> <td>A.g.s. 5,75g</td> <td>Sal 2,24g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 613 Kcal</td> <td>9a13Años: 307 Kcal</td> <td>14a18Años: 307 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 27,87g	H.Carb. 43,50g	A.z 6,08g	Grasas 36,78g	A.g.s. 5,75g	Sal 2,24g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 307 Kcal	14a18Años: 307 Kcal			
Proteína 27,87g	H.Carb. 43,50g	A.z 6,08g	Grasas 36,78g	A.g.s. 5,75g	Sal 2,24g													
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 307 Kcal	14a18Años: 307 Kcal																
<b>lunes</b> 06	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	<b>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)</b> Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.  Sultitos	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 19,63g</td> <td>H.Carb. 96,11g</td> <td>A.z 14,45g</td> <td>Grasas 26,99g</td> <td>A.g.s. 3,87g</td> <td>Sal 1,43g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 662 Kcal</td> <td>9a13Años: 492 Kcal</td> <td>14a18Años: 548 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 19,63g	H.Carb. 96,11g	A.z 14,45g	Grasas 26,99g	A.g.s. 3,87g	Sal 1,43g	3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 492 Kcal	14a18Años: 548 Kcal			
Proteína 19,63g	H.Carb. 96,11g	A.z 14,45g	Grasas 26,99g	A.g.s. 3,87g	Sal 1,43g													
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 492 Kcal	14a18Años: 548 Kcal																
<b>martes</b> 07	<b>ENSALADA PRIMAVERA (A)</b>  Sultitos	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>SOPA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 45,12g</td> <td>H.Carb. 112,72g</td> <td>A.z 14,55g</td> <td>Grasas 11,98g</td> <td>A.g.s. 1,97g</td> <td>Sal 1,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 713 Kcal</td> <td>9a13Años: 149 Kcal</td> <td>14a18Años: 149 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 45,12g	H.Carb. 112,72g	A.z 14,55g	Grasas 11,98g	A.g.s. 1,97g	Sal 1,61g	3a8Años: 713 Kcal	9a13Años: 149 Kcal	14a18Años: 149 Kcal			
Proteína 45,12g	H.Carb. 112,72g	A.z 14,55g	Grasas 11,98g	A.g.s. 1,97g	Sal 1,61g													
3a8Años: 713 Kcal	9a13Años: 149 Kcal	14a18Años: 149 Kcal																
<b>miércoles</b> 08	<b>CREMA DE CALABACÍN (A)</b>  Sultitos	<b>CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI</b>  Sultitos		<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 36,58g</td> <td>H.Carb. 76,56g</td> <td>A.z 13,90g</td> <td>Grasas 57,78g</td> <td>A.g.s. 16,08g</td> <td>Sal 4,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 968 Kcal</td> <td>9a13Años: 172 Kcal</td> <td>14a18Años: 196 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 36,58g	H.Carb. 76,56g	A.z 13,90g	Grasas 57,78g	A.g.s. 16,08g	Sal 4,34g	3a8Años: 968 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína 36,58g	H.Carb. 76,56g	A.z 13,90g	Grasas 57,78g	A.g.s. 16,08g	Sal 4,34g													
3a8Años: 968 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																
<b>jueves</b> 09	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA</b>  Pescado		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>ARROZ+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 27,19g</td> <td>H.Carb. 106,46g</td> <td>A.z 17,23g</td> <td>Grasas 7,08g</td> <td>A.g.s. 1,06g</td> <td>Sal 0,84g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 572 Kcal</td> <td>9a13Años: 711 Kcal</td> <td>14a18Años: 832 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 27,19g	H.Carb. 106,46g	A.z 17,23g	Grasas 7,08g	A.g.s. 1,06g	Sal 0,84g	3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 832 Kcal			
Proteína 27,19g	H.Carb. 106,46g	A.z 17,23g	Grasas 7,08g	A.g.s. 1,06g	Sal 0,84g													
3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 832 Kcal																
<b>viernes</b> 10	<b>SOPA DE ARROZ</b>	<b>LOMO ASADO CON JUDÍAS</b> Cinta de lomo de cerdo, judías verdes.		<b>PAN INTEGRAL PERA</b>	<b>VERDURA+QUESO+FRUTA</b>	<table border="1"> <tr> <td>Proteína 26,61g</td> <td>H.Carb. 44,15g</td> <td>A.z 16,96g</td> <td>Grasas 9,97g</td> <td>A.g.s. 6,94g</td> <td>Sal 0,94g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 375 Kcal</td> <td>9a13Años: 70 Kcal</td> <td>14a18Años: 70 Kcal</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	Proteína 26,61g	H.Carb. 44,15g	A.z 16,96g	Grasas 9,97g	A.g.s. 6,94g	Sal 0,94g	3a8Años: 375 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal			
Proteína 26,61g	H.Carb. 44,15g	A.z 16,96g	Grasas 9,97g	A.g.s. 6,94g	Sal 0,94g													
3a8Años: 375 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal																

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>lunes</b> 13	<b>SOPA DE CAZUELA</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.	<b>PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA</b> Pechuga de pollo, harina de maíz, vino blanco, ajo, aceite de oliva y sal yodada.  Sultitos	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lechuga, maíz	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>VERDURA+HUEVO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40,01g</td> <td>63,51g</td> <td>12,63g</td> <td>19,60g</td> <td>3,08g</td> <td>3,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 585 Kcal</td> <td>9a13Años: 416 Kcal</td> <td>14a18Años: 439 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	3,04g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	3,04g																			
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal																						
<b>martes</b> 14	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	<b>TILAPIA AL HORNO</b> Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.  Pescado	<b>ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN)</b> Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ENSALADA+QUE SO+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,12g</td> <td>112,72g</td> <td>14,55g</td> <td>11,98g</td> <td>1,97g</td> <td>1,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 713 Kcal</td> <td>9a13Años: 149 Kcal</td> <td>14a18Años: 149 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,12g	112,72g	14,55g	11,98g	1,97g	1,61g	3a8Años: 713 Kcal	9a13Años: 149 Kcal	14a18Años: 149 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
45,12g	112,72g	14,55g	11,98g	1,97g	1,61g																			
3a8Años: 713 Kcal	9a13Años: 149 Kcal	14a18Años: 149 Kcal																						
<b>miércoles</b> 15	<b>ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Sultitos  Pescado	<b>ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE</b> Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.		<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ARROZ+PESCADO O+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,04g</td> <td>73,42g</td> <td>9,85g</td> <td>4,17g</td> <td>2,90g</td> <td>1,47g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 482 Kcal</td> <td>9a13Años: 172 Kcal</td> <td>14a18Años: 196 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	12,04g	73,42g	9,85g	4,17g	2,90g	1,47g	3a8Años: 482 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
12,04g	73,42g	9,85g	4,17g	2,90g	1,47g																			
3a8Años: 482 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																						
<b>jueves</b> 16	<b>PATATA GUISADA C/ POLLO</b> Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.	<b>ATUN EN SALSA DE TOMATE</b> Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>VERDURA+CARNE+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,91g</td> <td>65,33g</td> <td>13,43g</td> <td>48,23g</td> <td>14,96g</td> <td>1,70g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 767 Kcal</td> <td>9a13Años: 501 Kcal</td> <td>14a18Años: 607 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,91g	65,33g	13,43g	48,23g	14,96g	1,70g	3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 501 Kcal	14a18Años: 607 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,91g	65,33g	13,43g	48,23g	14,96g	1,70g																			
3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 501 Kcal	14a18Años: 607 Kcal																						
<b>viernes</b> 17	<b>HABICHUELAS CON VERDURAS</b> Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU</b> Patata, merluza, tomate.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL PERA</b>	<b>PASTA+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,24g</td> <td>80,73g</td> <td>3,77g</td> <td>13,46g</td> <td>1,99g</td> <td>2,03g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 561 Kcal</td> <td>9a13Años: 505 Kcal</td> <td>14a18Años: 592 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,24g	80,73g	3,77g	13,46g	1,99g	2,03g	3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
33,24g	80,73g	3,77g	13,46g	1,99g	2,03g																			
3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal																						
<b>lunes</b> 20	<b>SOPA DE POLLO</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.  Pescado	<b>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS</b>		<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ENSALADA+HUEVO+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>87,85g</td> <td>151,14g</td> <td>15,70g</td> <td>19,30g</td> <td>7,67g</td> <td>5,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 173 Kcal</td> <td>9a13Años: 400 Kcal</td> <td>14a18Años: 462 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	87,85g	151,14g	15,70g	19,30g	7,67g	5,25g	3a8Años: 173 Kcal	9a13Años: 400 Kcal	14a18Años: 462 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
87,85g	151,14g	15,70g	19,30g	7,67g	5,25g																			
3a8Años: 173 Kcal	9a13Años: 400 Kcal	14a18Años: 462 Kcal																						
<b>martes</b> 21	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>SOLOMILLO ASADO CON PATATAS</b>		<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ARROZ+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>49,94g</td> <td>101,48g</td> <td>14,57g</td> <td>29,60g</td> <td>4,83g</td> <td>2,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 841 Kcal</td> <td>9a13Años: 587 Kcal</td> <td>14a18Años: 684 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	49,94g	101,48g	14,57g	29,60g	4,83g	2,04g	3a8Años: 841 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
49,94g	101,48g	14,57g	29,60g	4,83g	2,04g																			
3a8Años: 841 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal																						
<b>miércoles</b> 22	<b>PICADILLO DE PATATA (A)</b>	<b>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE</b> Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>PASTA+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,92g</td> <td>69,27g</td> <td>10,22g</td> <td>16,09g</td> <td>2,53g</td> <td>1,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 518 Kcal</td> <td>9a13Años: 340 Kcal</td> <td>14a18Años: 395 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,92g	69,27g	10,22g	16,09g	2,53g	1,62g	3a8Años: 518 Kcal	9a13Años: 340 Kcal	14a18Años: 395 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,92g	69,27g	10,22g	16,09g	2,53g	1,62g																			
3a8Años: 518 Kcal	9a13Años: 340 Kcal	14a18Años: 395 Kcal																						
<b>jueves</b> 23	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	<b>POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> Muslo de pollo, champiñón Eco, vino blanco, harina de maíz, aceite de oliva, ajos y sal yodada  Sultitos		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>VERDURA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,42g</td> <td>96,99g</td> <td>15,51g</td> <td>17,04g</td> <td>3,42g</td> <td>1,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 633 Kcal</td> <td>9a13Años: 842 Kcal</td> <td>14a18Años: 935 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g																			
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>viernes</b> 24	<b>PICADILLO DE TOMATE</b> Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.  Suñitos  Pescado	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>PERA</b>	<b>SOPA+PESCADO</b> <b>+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50,13g</td> <td>104,90g</td> <td>8,41g</td> <td>24,33g</td> <td>3,80g</td> <td>2,26g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 814 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 257 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 286 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	50,13g	104,90g	8,41g	24,33g	3,80g	2,26g	3a8Años: 814 Kcal	9a13Años: 257 Kcal		14a18Años: 286 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
50,13g	104,90g	8,41g	24,33g	3,80g	2,26g																			
3a8Años: 814 Kcal	9a13Años: 257 Kcal		14a18Años: 286 Kcal																					
<b>lunes</b> 27	<b>MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.	<b>SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN</b> Salmón, champiñón, harina de maíz, vino blanco, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Suñitos  Pescado	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO</b> <b>MANZANA</b>	<b>ENSALADA+CARNE</b> <b>+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,44g</td> <td>29,31g</td> <td>9,22g</td> <td>18,31g</td> <td>2,99g</td> <td>0,63g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 367 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 490 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 598 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,44g	29,31g	9,22g	18,31g	2,99g	0,63g	3a8Años: 367 Kcal	9a13Años: 490 Kcal		14a18Años: 598 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
21,44g	29,31g	9,22g	18,31g	2,99g	0,63g																			
3a8Años: 367 Kcal	9a13Años: 490 Kcal		14a18Años: 598 Kcal																					
<b>martes</b> 28	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, vino blanco, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Suñitos	<b>CHULETAS DE CERDO CON PATATAS</b>		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>MANDARINA</b>	<b>PASTA+PESCADO</b> <b>O+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,90g</td> <td>121,65g</td> <td>17,30g</td> <td>20,03g</td> <td>2,26g</td> <td>2,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 475 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 623 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 686 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g	3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g																			
3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal																					
<b>miércoles</b> 29	<b>CREMA DE VERDURAS (A)</b> Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.  Suñitos	<b>CARNE CON TOMATE</b> Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.  Suñitos	<b>PATATA COCIDA</b> Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	<b>PAN BLANCO</b> <b>MANZANA</b>	<b>VERDURA+HUEVO</b> <b>O+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15,83g</td> <td>65,66g</td> <td>16,44g</td> <td>23,08g</td> <td>4,20g</td> <td>2,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 525 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 428 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 460 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	15,83g	65,66g	16,44g	23,08g	4,20g	2,25g	3a8Años: 525 Kcal	9a13Años: 428 Kcal		14a18Años: 460 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
15,83g	65,66g	16,44g	23,08g	4,20g	2,25g																			
3a8Años: 525 Kcal	9a13Años: 428 Kcal		14a18Años: 460 Kcal																					
<b>jueves</b> 30	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>MERLUZA AL HORNO</b> Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.  Pescado	<b>JUDÍAS (GUARNICIÓN)</b> Judías Eco, aceite de oliva virgen extra, ajos Eco y sal yodada.	<b>PAN BLANCO</b> <b>PLÁTANO</b>	<b>ARROZ+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40,63g</td> <td>108,44g</td> <td>18,18g</td> <td>15,61g</td> <td>2,31g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 708 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 882 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 1.026 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g																			
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal																					