
























**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>lunes</b> 01	<b>SOPA DE POLLO</b> Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	<b>LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA</b>	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO MANZANA</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>63,51g</td> <td>146,31g</td> <td>13,65g</td> <td>8,76g</td> <td>6,35g</td> <td>3,36g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 013 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	63,51g	146,31g	13,65g	8,76g	6,35g	3,36g	3a8Años: 013 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
63,51g	146,31g	13,65g	8,76g	6,35g	3,36g																			
3a8Años: 013 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																						
<b>martes</b> 02	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Suítos	<b>BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA</b> Bacalao, aceite de oliva, sal yodado  Pescado	<b>ENSALADA DE BROCOLIS</b> Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</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>52,15g</td> <td>124,20g</td> <td>18,53g</td> <td>30,83g</td> <td>3,91g</td> <td>2,77g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 655 Kcal</td> <td>9a13Años: 839 Kcal</td> <td>14a18Años: 914 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	52,15g	124,20g	18,53g	30,83g	3,91g	2,77g	3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 839 Kcal	14a18Años: 914 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
52,15g	124,20g	18,53g	30,83g	3,91g	2,77g																			
3a8Años: 655 Kcal	9a13Años: 839 Kcal	14a18Años: 914 Kcal																						
<b>miércoles</b> 03	<b>ENSALADA PRIMAVERA (A)</b>  Suítos	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN</b>		<b>PAN BLANCO 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>3,04g</td> <td>29,35g</td> <td>15,34g</td> <td>0,70g</td> <td>0,12g</td> <td>0,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 129 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.g.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																			
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																						
<b>jueves</b> 04	<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 BLANCO PLÁTANO</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>34,25g</td> <td>105,49g</td> <td>15,21g</td> <td>13,71g</td> <td>2,13g</td> <td>1,89g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 658 Kcal</td> <td>9a13Años: 709 Kcal</td> <td>14a18Años: 820 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,25g	105,49g	15,21g	13,71g	2,13g	1,89g	3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 820 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,25g	105,49g	15,21g	13,71g	2,13g	1,89g																			
3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 820 Kcal																						
<b>viernes</b> 05	<b>PICADILLO DE PATATA (A)</b>	<b>SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN</b> Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL PERA</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>36,97g</td> <td>61,17g</td> <td>1,76g</td> <td>24,63g</td> <td>4,02g</td> <td>1,87g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 594 Kcal</td> <td>9a13Años: 388 Kcal</td> <td>14a18Años: 472 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	36,97g	61,17g	1,76g	24,63g	4,02g	1,87g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 472 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
36,97g	61,17g	1,76g	24,63g	4,02g	1,87g																			
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 472 Kcal																						
<b>lunes</b> 08	<b>CREMA VERDURA ECO</b> Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	<b>POLLO ASADO</b> Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lechuga, zanahoria.	<b>PAN BLANCO MANZANA</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>37,95g</td> <td>61,71g</td> <td>17,64g</td> <td>27,92g</td> <td>4,35g</td> <td>3,07g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 629 Kcal</td> <td>9a13Años: 779 Kcal</td> <td>14a18Años: 858 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,95g	61,71g	17,64g	27,92g	4,35g	3,07g	3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 858 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
37,95g	61,71g	17,64g	27,92g	4,35g	3,07g																			
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 779 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																						
<b>martes</b> 09	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	<b>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO</b> Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</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>35,21g</td> <td>96,30g</td> <td>14,09g</td> <td>14,36g</td> <td>1,89g</td> <td>1,70g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 644 Kcal</td> <td>9a13Años: 735 Kcal</td> <td>14a18Años: 875 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,21g	96,30g	14,09g	14,36g	1,89g	1,70g	3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 875 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
35,21g	96,30g	14,09g	14,36g	1,89g	1,70g																			
3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 735 Kcal	14a18Años: 875 Kcal																						
<b>miércoles</b> 10	<b>ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Suítos  Pescado	<b>MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON</b>		<b>PAN BLANCO 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>3,04g</td> <td>29,35g</td> <td>15,34g</td> <td>0,70g</td> <td>0,12g</td> <td>0,39g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 129 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.g.s.	Sal	3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g	3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																			
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																						
<b>jueves</b> 11	<b>SOPA DE PESCADO</b> Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes	<b>LOMO ASADO CON PATATAS</b>		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</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>18,64g</td> <td>70,55g</td> <td>14,79g</td> <td>7,03g</td> <td>1,22g</td> <td>2,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 431 Kcal</td> <td>9a13Años: 274 Kcal</td> <td>14a18Años: 298 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,64g	70,55g	14,79g	7,03g	1,22g	2,04g	3a8Años: 431 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
18,64g	70,55g	14,79g	7,03g	1,22g	2,04g																			
3a8Años: 431 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>viernes</b> 12	<b>ENSALADA DE GARBANZOS</b> Garbanzos, cebolla, pimienta, tomate.  Sulfitos	<b>ATUN EN SALSA DE TOMATE</b> Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL PERA</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>29,68g</td> <td>52,61g</td> <td>5,63g</td> <td>30,50g</td> <td>5,16g</td> <td>2,54g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 594 Kcal</td> <td>9a13Años: 296 Kcal</td> <td>14a18Años: 379 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,68g	52,61g	5,63g	30,50g	5,16g	2,54g	3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 296 Kcal	14a18Años: 379 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
29,68g	52,61g	5,63g	30,50g	5,16g	2,54g																			
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 296 Kcal	14a18Años: 379 Kcal																						
<b>lunes</b> 15	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	<b>PECHUGA DE POLLO HORNO</b> Pechuga de pollo, aceite de oliva	<b>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> Lechuga, tomate, zanahoria	<b>PAN BLANCO MANZANA</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>49,62g</td> <td>94,83g</td> <td>10,99g</td> <td>12,01g</td> <td>2,25g</td> <td>1,58g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 645 Kcal</td> <td>9a13Años: 818 Kcal</td> <td>14a18Años: 890 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	49,62g	94,83g	10,99g	12,01g	2,25g	1,58g	3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 818 Kcal	14a18Años: 890 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
49,62g	94,83g	10,99g	12,01g	2,25g	1,58g																			
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 818 Kcal	14a18Años: 890 Kcal																						
<b>martes</b> 16	<b>PICADILLO DE TOMATE</b> Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.  Sulfitos  Pescado	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</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>50,69g</td> <td>115,30g</td> <td>16,41g</td> <td>24,58g</td> <td>3,83g</td> <td>2,26g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 857 Kcal</td> <td>9a13Años: 336 Kcal</td> <td>14a18Años: 365 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	50,69g	115,30g	16,41g	24,58g	3,83g	2,26g	3a8Años: 857 Kcal	9a13Años: 336 Kcal	14a18Años: 365 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
50,69g	115,30g	16,41g	24,58g	3,83g	2,26g																			
3a8Años: 857 Kcal	9a13Años: 336 Kcal	14a18Años: 365 Kcal																						
<b>miércoles</b> 17	<b>ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE</b> Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.	<b>BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA</b> Bacalao, aceite de oliva, sal yodado  Pescado	<b>ENSALADA DE COLIFLOR</b> Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada  Sulfitos	<b>PAN BLANCO 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>29,60g</td> <td>79,49g</td> <td>17,33g</td> <td>14,97g</td> <td>4,53g</td> <td>2,22g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 679 Kcal</td> <td>9a13Años: 378 Kcal</td> <td>14a18Años: 418 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,60g	79,49g	17,33g	14,97g	4,53g	2,22g	3a8Años: 679 Kcal	9a13Años: 378 Kcal	14a18Años: 418 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
29,60g	79,49g	17,33g	14,97g	4,53g	2,22g																			
3a8Años: 679 Kcal	9a13Años: 378 Kcal	14a18Años: 418 Kcal																						
<b>jueves</b> 18	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	<b>CHULETAS DE CERDO CON PATATAS</b>		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</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>27,19g</td> <td>106,46g</td> <td>17,23g</td> <td>7,08g</td> <td>1,06g</td> <td>0,84g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 572 Kcal</td> <td>9a13Años: 711 Kcal</td> <td>14a18Años: 832 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,19g	106,46g	17,23g	7,08g	1,06g	0,84g	3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 832 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
27,19g	106,46g	17,23g	7,08g	1,06g	0,84g																			
3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 711 Kcal	14a18Años: 832 Kcal																						
<b>viernes</b> 19	<b>ENSALADA PRIMAVERA (A)</b>  Sulfitos	<b>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)</b> Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.		<b>PAN INTEGRAL PERA</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>13,93g</td> <td>29,75g</td> <td>4,38g</td> <td>21,40g</td> <td>3,19g</td> <td>0,93g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 364 Kcal</td> <td>9a13Años: 70 Kcal</td> <td>14a18Años: 70 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	13,93g	29,75g	4,38g	21,40g	3,19g	0,93g	3a8Años: 364 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
13,93g	29,75g	4,38g	21,40g	3,19g	0,93g																			
3a8Años: 364 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal																						
<b>lunes</b> 22	<b>ESTOFADO DE VERDURAS (A)</b> Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.  Sulfitos	<b>CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI</b>		<b>PAN BLANCO MANZANA</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>32,13g</td> <td>40,46g</td> <td>9,84g</td> <td>51,44g</td> <td>15,22g</td> <td>3,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 753 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	32,13g	40,46g	9,84g	51,44g	15,22g	3,02g	3a8Años: 753 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,13g	40,46g	9,84g	51,44g	15,22g	3,02g																			
3a8Años: 753 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																						
<b>martes</b> 23	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.  Pescado	<b>SALMÓN HORNO</b> Salmón, cebolla aceite de oliva y sal yodada.	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</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>65,95g</td> <td>114,36g</td> <td>15,83g</td> <td>29,71g</td> <td>4,83g</td> <td>2,01g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 975 Kcal</td> <td>9a13Años: 387 Kcal</td> <td>14a18Años: 387 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	65,95g	114,36g	15,83g	29,71g	4,83g	2,01g	3a8Años: 975 Kcal	9a13Años: 387 Kcal	14a18Años: 387 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
65,95g	114,36g	15,83g	29,71g	4,83g	2,01g																			
3a8Años: 975 Kcal	9a13Años: 387 Kcal	14a18Años: 387 Kcal																						
<b>miércoles</b> 24	<b>MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON</b>  Pescado	<b>TILAPIA AL HORNO</b> Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.	<b>ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN)</b> Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	<b>PAN BLANCO 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>28,24g</td> <td>29,35g</td> <td>15,34g</td> <td>2,74g</td> <td>0,80g</td> <td>0,51g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 244 Kcal</td> <td>9a13Años: 306 Kcal</td> <td>14a18Años: 334 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	28,24g	29,35g	15,34g	2,74g	0,80g	0,51g	3a8Años: 244 Kcal	9a13Años: 306 Kcal	14a18Años: 334 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
28,24g	29,35g	15,34g	2,74g	0,80g	0,51g																			
3a8Años: 244 Kcal	9a13Años: 306 Kcal	14a18Años: 334 Kcal																						
<b>jueves</b> 25	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	<b>SOLOMILLO ASADO CON PATATAS</b>		<b>PAN BLANCO PLATANO ASADO</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>49,35g</td> <td>91,20g</td> <td>6,81g</td> <td>29,44g</td> <td>4,83g</td> <td>1,90g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 800 Kcal</td> <td>9a13Años: 531 Kcal</td> <td>14a18Años: 652 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	49,35g	91,20g	6,81g	29,44g	4,83g	1,90g	3a8Años: 800 Kcal	9a13Años: 531 Kcal	14a18Años: 652 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
49,35g	91,20g	6,81g	29,44g	4,83g	1,90g																			
3a8Años: 800 Kcal	9a13Años: 531 Kcal	14a18Años: 652 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
viernes 26	<b>SOPA DE ARROZ</b>	<b>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE</b> Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>PERA</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>41,13g</td> <td>44,61g</td> <td>17,00g</td> <td>19,49g</td> <td>8,34g</td> <td>1,08g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 522 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 248 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 280 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	41,13g	44,61g	17,00g	19,49g	8,34g	1,08g	3a8Años: 522 Kcal		9a13Años: 248 Kcal		14a18Años: 280 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
41,13g	44,61g	17,00g	19,49g	8,34g	1,08g																			
3a8Años: 522 Kcal		9a13Años: 248 Kcal		14a18Años: 280 Kcal																				
lunes 29	<b>CREMA DE CALABAZA (A)</b>  Sueltos	<b>ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA</b> Rosada, espinacas, ajo, aceite oliva y sal yodada.  Pescado		<b>PAN BLANCO</b> <b>MANZANA</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>46,22g</td> <td>60,22g</td> <td>14,85g</td> <td>23,49g</td> <td>4,75g</td> <td>2,99g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 585 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 393 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 436 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	46,22g	60,22g	14,85g	23,49g	4,75g	2,99g	3a8Años: 585 Kcal		9a13Años: 393 Kcal		14a18Años: 436 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
46,22g	60,22g	14,85g	23,49g	4,75g	2,99g																			
3a8Años: 585 Kcal		9a13Años: 393 Kcal		14a18Años: 436 Kcal																				
martes 30	<b>ENSALADA MIXTA (A)</b> Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Sueltos  Pescado	<b>COCIDO ANDALUZ</b> Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>MANDARINA</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 colspan="2">3a8Años: 713 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 149 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 149 Kcal</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																				