


































































**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.

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>lunes</b> 01	<b>SOPA DE ALBÓNDIGAS</b> Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada.    	<b>TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO</b> Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. 	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ARROZ+PESCAD O+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>23,64g</td> <td>83,96g</td> <td>12,04g</td> <td>24,98g</td> <td>5,66g</td> <td>4,47g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 639 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 779 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 885 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,64g	83,96g	12,04g	24,98g	5,66g	4,47g	3a8Años: 639 Kcal	9a13Años: 779 Kcal		14a18Años: 885 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,64g	83,96g	12,04g	24,98g	5,66g	4,47g																			
3a8Años: 639 Kcal	9a13Años: 779 Kcal		14a18Años: 885 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. 	<b>BACALAO FRITO</b> Bacalao, harina de trigo y sal yodada  	<b>ENSALADA DE BROCOLIS</b> Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ENSALADA+CAR NE+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>44,56g</td> <td>129,14g</td> <td>17,82g</td> <td>30,35g</td> <td>3,72g</td> <td>2,78g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 803 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 902 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	44,56g	129,14g	17,82g	30,35g	3,72g	2,78g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 803 Kcal		14a18Años: 902 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
44,56g	129,14g	17,82g	30,35g	3,72g	2,78g																			
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 803 Kcal		14a18Años: 902 Kcal																					
<b>miércoles</b> 03	<b>ENSALADA PRIMAVERA</b> Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria.      	<b>MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN</b> Pasta integrales, atún, cebolla, tomate, aceite de oliva y sal yodada.  		<b>PAN BLANCO YOGUR</b> 	<b>VERDURA+HUE VO+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>21,71g</td> <td>87,19g</td> <td>26,34g</td> <td>16,01g</td> <td>3,23g</td> <td>2,03g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 619 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 718 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 775 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,71g	87,19g	26,34g	16,01g	3,23g	2,03g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 718 Kcal		14a18Años: 775 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
21,71g	87,19g	26,34g	16,01g	3,23g	2,03g																			
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 718 Kcal		14a18Años: 775 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 JAMÓN</b> Croquetas de jamón   	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>PASTA+PESCAD 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>26,56g</td> <td>123,41g</td> <td>17,37g</td> <td>10,79g</td> <td>1,68g</td> <td>2,42g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 672 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 857 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 992 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,56g	123,41g	17,37g	10,79g	1,68g	2,42g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 857 Kcal		14a18Años: 992 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
26,56g	123,41g	17,37g	10,79g	1,68g	2,42g																			
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 857 Kcal		14a18Años: 992 Kcal																					
<b>viernes</b> 05	<b>PICADILLO ANDALUZ</b> Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún, huevo cocido, aceite de oliva y sal yodada   	<b>SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN</b> Salmón, champiñon, harina de maíz, aceite de oliva, ajo, sal yodada. 		<b>PAN INTEGRAL PERA</b>	<b>ENSALADA+QUE SO+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>29,66g</td> <td>36,48g</td> <td>4,90g</td> <td>36,06g</td> <td>5,69g</td> <td>1,47g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 603 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 731 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 892 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,66g	36,48g	4,90g	36,06g	5,69g	1,47g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 731 Kcal		14a18Años: 892 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
29,66g	36,48g	4,90g	36,06g	5,69g	1,47g																			
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 731 Kcal		14a18Años: 892 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>	<b>SOPA+PESCAD 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>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 colspan="2">9a13Años: 779 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 858 Kcal</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 Y CHORIZO</b> Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.  	<b>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO</b> Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva. 		<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>30,38g</td> <td>76,77g</td> <td>13,04g</td> <td>20,95g</td> <td>3,54g</td> <td>1,83g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 621 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 718 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 817 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,38g	76,77g	13,04g	20,95g	3,54g	1,83g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 718 Kcal		14a18Años: 817 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
30,38g	76,77g	13,04g	20,95g	3,54g	1,83g																			
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 718 Kcal		14a18Años: 817 Kcal																					
<b>miércoles</b> 10	<b>ENSALADA MIXTA</b> Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.   	<b>MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUESO</b> Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  		<b>PAN BLANCO YOGUR</b> 	<b>VERDURA+PESC ADO+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>25,92g</td> <td>84,38g</td> <td>22,02g</td> <td>27,97g</td> <td>6,83g</td> <td>0,86g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 681 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 905 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 1.107 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,92g	84,38g	22,02g	27,97g	6,83g	0,86g	3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 905 Kcal		14a18Años: 1.107 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
25,92g	84,38g	22,02g	27,97g	6,83g	0,86g																			
3a8Años: 681 Kcal	9a13Años: 905 Kcal		14a18Años: 1.107 Kcal																					

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>jueves</b> 11	<b>SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</b> Pasta maravilla, fogonero, tomate triturado, cebolla, pimientos, ajo, aceite de oliva y sal yodada   Pescado Gluten	<b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</b> Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.  Huevos	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lechuga, maíz	<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>ENSALADA+PESCADO+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>24,41g</td> <td>104,18g</td> <td>17,23g</td> <td>22,01g</td> <td>3,66g</td> <td>3,13g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 722 Kcal</td> <td>9a13Años: 888 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.000 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	24,41g	104,18g	17,23g	22,01g	3,66g	3,13g	3a8Años: 722 Kcal	9a13Años: 888 Kcal	14a18Años: 1.000 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
24,41g	104,18g	17,23g	22,01g	3,66g	3,13g																			
3a8Años: 722 Kcal	9a13Años: 888 Kcal	14a18Años: 1.000 Kcal																						
<b>viernes</b> 12	<b>ENSALADA DE GARBANZOS</b> Garbanzos, cebolla, pimienta, tomate.  Suítilos	<b>ATUN EN SALSAS DE TOMATE</b> Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  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>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>	<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>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.   Suítilos Pescado	<b>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</b> Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ARROZ+PESCADO+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>34,58g</td> <td>77,70g</td> <td>15,23g</td> <td>21,65g</td> <td>3,59g</td> <td>2,78g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 634 Kcal</td> <td>9a13Años: 835 Kcal</td> <td>14a18Años: 863 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,58g	77,70g	15,23g	21,65g	3,59g	2,78g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 835 Kcal	14a18Años: 863 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,58g	77,70g	15,23g	21,65g	3,59g	2,78g																			
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 835 Kcal	14a18Años: 863 Kcal																						
<b>miércoles</b> 17	<b>ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</b> Pasta, tomate frito, tomate triturado, fiambre york, queso, cebolla, aceite de oliva, sal yodada.    Soja Lacteos Gluten	<b>BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA</b> Bacalao, aceite de oliva, sal yodada  Pescado	<b>ENSALADA DE COLIFLOR</b> Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada  Suítilos	<b>PAN BLANCO YOGUR</b>  Lacteos	<b>SOPA +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>33,40g</td> <td>73,29g</td> <td>20,50g</td> <td>23,76g</td> <td>5,88g</td> <td>1,67g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 634 Kcal</td> <td>9a13Años: 823 Kcal</td> <td>14a18Años: 902 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,40g	73,29g	20,50g	23,76g	5,88g	1,67g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 902 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
33,40g	73,29g	20,50g	23,76g	5,88g	1,67g																			
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 823 Kcal	14a18Años: 902 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>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.  Huevos	<b>JUDÍAS (GUARNICIÓN)</b> Judías Eco, aceite de oliva, ajos Eco y sal yodada.	<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +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>33,08g</td> <td>119,01g</td> <td>18,77g</td> <td>18,12g</td> <td>3,88g</td> <td>1,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 749 Kcal</td> <td>9a13Años: 904 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.039 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,08g	119,01g	18,77g	18,12g	3,88g	1,62g	3a8Años: 749 Kcal	9a13Años: 904 Kcal	14a18Años: 1.039 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
33,08g	119,01g	18,77g	18,12g	3,88g	1,62g																			
3a8Años: 749 Kcal	9a13Años: 904 Kcal	14a18Años: 1.039 Kcal																						
<b>viernes</b> 19	<b>ENSALADA PRIMAVERA</b> Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria.       Suítilos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	<b>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</b> Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo.   Soja Gluten		<b>PAN INTEGRAL PERA</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>37,19g</td> <td>32,25g</td> <td>8,62g</td> <td>31,40g</td> <td>11,57g</td> <td>1,68g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 601 Kcal</td> <td>9a13Años: 672 Kcal</td> <td>14a18Años: 683 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,19g	32,25g	8,62g	31,40g	11,57g	1,68g	3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 683 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
37,19g	32,25g	8,62g	31,40g	11,57g	1,68g																			
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 683 Kcal																						
<b>lunes</b> 22	<b>ESTOFADO DE PATATAS</b> Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	<b>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS</b> Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, ajo, sal yodada.	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lechuga, zanahoria.	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>ARROZ+PESCADO+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>18,20g</td> <td>63,01g</td> <td>15,85g</td> <td>23,73g</td> <td>4,60g</td> <td>1,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 615 Kcal</td> <td>9a13Años: 734 Kcal</td> <td>14a18Años: 837 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,20g	63,01g	15,85g	23,73g	4,60g	1,34g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 837 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
18,20g	63,01g	15,85g	23,73g	4,60g	1,34g																			
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 837 Kcal																						
<b>martes</b> 23	<b>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</b> Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	<b>QUESO FRESCO</b> Queso fresco  Lacteos	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>SOPA+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>38,78g</td> <td>65,80g</td> <td>11,99g</td> <td>20,24g</td> <td>8,81g</td> <td>2,61g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 593 Kcal</td> <td>9a13Años: 743 Kcal</td> <td>14a18Años: 827 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,78g	65,80g	11,99g	20,24g	8,81g	2,61g	3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 743 Kcal	14a18Años: 827 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
38,78g	65,80g	11,99g	20,24g	8,81g	2,61g																			
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 743 Kcal	14a18Años: 827 Kcal																						
<b>miércoles</b> 24	<b>MACARRONES INTEGRALES CON JAMÓN YOR</b> Pasta integrales, fiambre york, cebolla, tomate, aceite de oliva y sal yodada.    Soja Lacteos Gluten	<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 BLANCO YOGUR</b>  Lacteos	<b>ENSALADA+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>38,87g</td> <td>102,42g</td> <td>19,51g</td> <td>10,69g</td> <td>2,58g</td> <td>0,94g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 608 Kcal</td> <td>9a13Años: 853 Kcal</td> <td>14a18Años: 940 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,87g	102,42g	19,51g	10,69g	2,58g	0,94g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 853 Kcal	14a18Años: 940 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
38,87g	102,42g	19,51g	10,69g	2,58g	0,94g																			
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 853 Kcal	14a18Años: 940 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<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>TORTILLA DE ATÚN AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, atún, aceite de oliva   Pescado Huevos	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN BLANCO</b> <b>PLATANO ASADO</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>34,40g</td> <td>87,44g</td> <td>6,41g</td> <td>17,42g</td> <td>2,82g</td> <td>1,59g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 627 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 683 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 955 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,40g	87,44g	6,41g	17,42g	2,82g	1,59g	3a8Años: 627 Kcal		9a13Años: 683 Kcal		14a18Años: 955 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,40g	87,44g	6,41g	17,42g	2,82g	1,59g																			
3a8Años: 627 Kcal		9a13Años: 683 Kcal		14a18Años: 955 Kcal																				
<b>viernes</b> 26	<b>SOPA DE PICADILLO</b> Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada.     Soja Lacteos Huevos Gluten	<b>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE</b> Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva.  Pescado		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>PERA</b>	<b>VERDURA+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>35,13g</td> <td>79,35g</td> <td>2,72g</td> <td>17,92g</td> <td>4,11g</td> <td>4,63g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 602 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 686 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 857 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,13g	79,35g	2,72g	17,92g	4,11g	4,63g	3a8Años: 602 Kcal		9a13Años: 686 Kcal		14a18Años: 857 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
35,13g	79,35g	2,72g	17,92g	4,11g	4,63g																			
3a8Años: 602 Kcal		9a13Años: 686 Kcal		14a18Años: 857 Kcal																				
<b>lunes</b> 29	<b>CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</b> Patata, zanahoria, calabaza, cebollas, pan tostado y sal yodada.    Suilitos Lacteos Gluten	<b>ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA</b> Rosada, espinacas, ajo, aceite oliva y sal yodada.  Pescado		<b>PAN BLANCO</b> <b>MANZANA</b>	<b>ENSALADA+QUESO+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>48,26g</td> <td>82,86g</td> <td>16,93g</td> <td>13,29g</td> <td>3,26g</td> <td>4,94g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 591 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 697 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 766 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	48,26g	82,86g	16,93g	13,29g	3,26g	4,94g	3a8Años: 591 Kcal		9a13Años: 697 Kcal		14a18Años: 766 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
48,26g	82,86g	16,93g	13,29g	3,26g	4,94g																			
3a8Años: 591 Kcal		9a13Años: 697 Kcal		14a18Años: 766 Kcal																				
<b>martes</b> 30	<b>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</b> Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	<b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</b> Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.  Huevos	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lechuga, maíz	<b>PAN INTEGRAL</b> <b>MANDARINA</b>	<b>ARROZ+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>31,71g</td> <td>83,12g</td> <td>14,57g</td> <td>16,65g</td> <td>2,93g</td> <td>3,19g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 608 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 789 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 824 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,71g	83,12g	14,57g	16,65g	2,93g	3,19g	3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 789 Kcal		14a18Años: 824 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,71g	83,12g	14,57g	16,65g	2,93g	3,19g																			
3a8Años: 608 Kcal		9a13Años: 789 Kcal		14a18Años: 824 Kcal																				