

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																		
martes 01	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.  Pescado	ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA Rosada, espinacas, ajo, aceite oliva y sal yodada.		PAN INTEGRAL MANDARINA		<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>65,74g</td><td>99,30g</td><td>15,29g</td><td>11,28g</td><td>2,75g</td><td>2,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 709 Kcal</td><td>9a13Años: 807 Kcal</td><td>14a18Años: 924 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	65,74g	99,30g	15,29g	11,28g	2,75g	2,26g	3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 924 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
65,74g	99,30g	15,29g	11,28g	2,75g	2,26g																			
3a8Años: 709 Kcal	9a13Años: 807 Kcal	14a18Años: 924 Kcal																						
miércoles 02	ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Sulitos  Pescado	MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO		PAN BLANCO 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>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></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																			
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g																			
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																						
jueves 03	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN BLANCO PLÁTANO		<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>59,01g</td><td>129,06g</td><td>18,93g</td><td>20,52g</td><td>3,33g</td><td>1,84g</td></tr><tr><td>3a8Años: 904 Kcal</td><td>9a13Años: 445 Kcal</td><td>14a18Años: 491 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	59,01g	129,06g	18,93g	20,52g	3,33g	1,84g	3a8Años: 904 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 491 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
59,01g	129,06g	18,93g	20,52g	3,33g	1,84g																			
3a8Años: 904 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 491 Kcal																						
viernes 04	CREMA CALABACÍN ECO Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	ATUN EN SALSA DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA		<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>22,91g</td><td>53,96g</td><td>6,20g</td><td>33,81g</td><td>7,48g</td><td>4,57g</td></tr><tr><td>3a8Años: 641 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 858 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g	3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g																			
3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																						
lunes 07	SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.	PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA Pechuga de pollo, harina de maíz, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN BLANCO MANZANA		<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>40,01g</td><td>63,51g</td><td>12,63g</td><td>19,60g</td><td>3,08g</td><td>2,28g</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></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	2,28g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	2,28g																			
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal																						
martes 08	ARROZ CON DELICIAS  Pescado	BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito.  Pescado	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada  Sulitos	PAN INTEGRAL MANDARINA		<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>49,85g</td><td>162,26g</td><td>17,96g</td><td>30,37g</td><td>4,03g</td><td>3,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 043 Kcal</td><td>9a13Años: 339 Kcal</td><td>14a18Años: 377 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	49,85g	162,26g	17,96g	30,37g	4,03g	3,01g	3a8Años: 043 Kcal	9a13Años: 339 Kcal	14a18Años: 377 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
49,85g	162,26g	17,96g	30,37g	4,03g	3,01g																			
3a8Años: 043 Kcal	9a13Años: 339 Kcal	14a18Años: 377 Kcal																						
miércoles 09	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	SOLOMILLO ASADO	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO 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>23,54g</td><td>90,33g</td><td>17,83g</td><td>8,66g</td><td>1,26g</td><td>1,62g</td></tr><tr><td>3a8Años: 512 Kcal</td><td>9a13Años: 597 Kcal</td><td>14a18Años: 712 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,54g	90,33g	17,83g	8,66g	1,26g	1,62g	3a8Años: 512 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
23,54g	90,33g	17,83g	8,66g	1,26g	1,62g																			
3a8Años: 512 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal																						
jueves 10	ENSALADA PRIMAVERA (A)  Sulitos	ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN		PAN BLANCO PLÁTANO		<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>3,56g</td><td>39,43g</td><td>11,98g</td><td>0,73g</td><td>0,23g</td><td>0,39g</td></tr><tr><td>3a8Años: 167 Kcal</td><td>9a13Años: 274 Kcal</td><td>14a18Años: 298 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	3,56g	39,43g	11,98g	0,73g	0,23g	0,39g	3a8Años: 167 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
3,56g	39,43g	11,98g	0,73g	0,23g	0,39g																			
3a8Años: 167 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																						
viernes 11	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.  Sulitos	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva.  Pescado	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL PERA		<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>17,55g</td><td>43,50g</td><td>1,44g</td><td>41,36g</td><td>12,63g</td><td>1,75g</td></tr><tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 218 Kcal</td><td>14a18Años: 260 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,55g	43,50g	1,44g	41,36g	12,63g	1,75g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 218 Kcal	14a18Años: 260 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
17,55g	43,50g	1,44g	41,36g	12,63g	1,75g																			
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 218 Kcal	14a18Años: 260 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
lunes 14	MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.	SALMÓN EN Salsa CHAMPIÑÓN Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>21,44g</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></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																					
martes 15	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada.	CHULETAS DE CERDO CON PATATAS		PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>40,42g</td><td>138,44g</td><td>18,83g</td><td>23,38g</td><td>2,64g</td><td>2,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 539 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 623 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 686 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,42g	138,44g	18,83g	23,38g	2,64g	2,28g	3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
40,42g	138,44g	18,83g	23,38g	2,64g	2,28g																			
3a8Años: 539 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal																					
miércoles 16	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.		PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>30,25g</td><td>67,46g</td><td>25,89g</td><td>36,42g</td><td>6,75g</td><td>2,01g</td></tr><tr><td>3a8Años: 701 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 828 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 927 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,25g	67,46g	25,89g	36,42g	6,75g	2,01g	3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 828 Kcal		14a18Años: 927 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
30,25g	67,46g	25,89g	36,42g	6,75g	2,01g																			
3a8Años: 701 Kcal	9a13Años: 828 Kcal		14a18Años: 927 Kcal																					
jueves 17	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.	ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN) Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>48,19g</td><td>106,46g</td><td>17,23g</td><td>8,78g</td><td>1,63g</td><td>0,94g</td></tr><tr><td>3a8Años: 668 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 827 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 947 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	48,19g	106,46g	17,23g	8,78g	1,63g	0,94g	3a8Años: 668 Kcal	9a13Años: 827 Kcal		14a18Años: 947 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
48,19g	106,46g	17,23g	8,78g	1,63g	0,94g																			
3a8Años: 668 Kcal	9a13Años: 827 Kcal		14a18Años: 947 Kcal																					
viernes 18	ARROZ BLANCO CON TOMATE Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	CARNE EN Salsa CON VERDURAS Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, ajo, sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>20,46g</td><td>66,15g</td><td>5,97g</td><td>28,48g</td><td>5,10g</td><td>3,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 658 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 780 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,46g	66,15g	5,97g	28,48g	5,10g	3,28g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal		14a18Años: 780 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
20,46g	66,15g	5,97g	28,48g	5,10g	3,28g																			
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal		14a18Años: 780 Kcal																					
lunes 21	SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	MERLUZA AL HORNO Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.	PISTO (GUARNICIÓN) Pisto (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>76,95g</td><td>148,29g</td><td>14,59g</td><td>17,29g</td><td>7,59g</td><td>3,72g</td></tr><tr><td>3a8Años: 150 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 343 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 389 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	76,95g	148,29g	14,59g	17,29g	7,59g	3,72g	3a8Años: 150 Kcal	9a13Años: 343 Kcal		14a18Años: 389 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
76,95g	148,29g	14,59g	17,29g	7,59g	3,72g																			
3a8Años: 150 Kcal	9a13Años: 343 Kcal		14a18Años: 389 Kcal																					
martes 22	PICADILLO DE TOMATE Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>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 colspan="2">9a13Años: 336 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 365 Kcal</td></tr></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																					
miércoles 23	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>30,57g</td><td>53,98g</td><td>15,94g</td><td>36,00g</td><td>12,29g</td><td>0,99g</td></tr><tr><td>3a8Años: 640 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 277 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 305 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,57g	53,98g	15,94g	36,00g	12,29g	0,99g	3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 277 Kcal		14a18Años: 305 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
30,57g	53,98g	15,94g	36,00g	12,29g	0,99g																			
3a8Años: 640 Kcal	9a13Años: 277 Kcal		14a18Años: 305 Kcal																					
jueves 24	ARROZ CON DELICIAS	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>27,46g</td><td>176,03g</td><td>19,61g</td><td>20,37g</td><td>2,87g</td><td>2,00g</td></tr><tr><td>3a8Años: 963 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 300 Kcal</td><td colspan="3">14a18Años: 332 Kcal</td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,46g	176,03g	19,61g	20,37g	2,87g	2,00g	3a8Años: 963 Kcal	9a13Años: 300 Kcal		14a18Años: 332 Kcal		
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
27,46g	176,03g	19,61g	20,37g	2,87g	2,00g																			
3a8Años: 963 Kcal	9a13Años: 300 Kcal		14a18Años: 332 Kcal																					

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
viernes 25	ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.	BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA Bacalao, aceite de oliva, sal yodado  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN INTEGRAL PERA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>29,11g</td><td>64,81g</td><td>2,53g</td><td>14,75g</td><td>4,50g</td><td>2,36g</td></tr><tr><td>3a8Años: 619 Kcal</td><td>9a13Años: 286 Kcal</td><td>14a18Años: 298 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,11g	64,81g	2,53g	14,75g	4,50g	2,36g	3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 286 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
	29,11g	64,81g	2,53g	14,75g	4,50g	2,36g																		
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 286 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																						
lunes 28	CREMA ZANAHORIA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	CARNE CON TOMATE Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.	MENESTRA DE VERDURA	PAN BLANCO MANZANA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>13,79g</td><td>53,54g</td><td>16,40g</td><td>28,78g</td><td>5,49g</td><td>1,77g</td></tr><tr><td>3a8Años: 520 Kcal</td><td>9a13Años: 775 Kcal</td><td>14a18Años: 798 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	13,79g	53,54g	16,40g	28,78g	5,49g	1,77g	3a8Años: 520 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 798 Kcal			
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
	13,79g	53,54g	16,40g	28,78g	5,49g	1,77g																		
3a8Años: 520 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 798 Kcal																						
martes 29	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	SALMÓN HORNO Salmón, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado	ARROZ BLANCO Arroz, ajo, aceite oliva	PAN INTEGRAL MANDARINA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>39,27g</td><td>99,76g</td><td>14,54g</td><td>18,71g</td><td>2,81g</td><td>1,32g</td></tr><tr><td>3a8Años: 708 Kcal</td><td>9a13Años: 865 Kcal</td><td>14a18Años: 962 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	39,27g	99,76g	14,54g	18,71g	2,81g	1,32g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 865 Kcal	14a18Años: 962 Kcal			
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
	39,27g	99,76g	14,54g	18,71g	2,81g	1,32g																		
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 865 Kcal	14a18Años: 962 Kcal																						
miércoles 30	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.    Sumitos Pescado Huevos	MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.		PAN BLANCO FRUTA		<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>18,73g</td><td>71,13g</td><td>18,07g</td><td>20,64g</td><td>5,04g</td><td>1,59g</td></tr><tr><td>3a8Años: 632 Kcal</td><td>9a13Años: 384 Kcal</td><td>14a18Años: 480 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	18,73g	71,13g	18,07g	20,64g	5,04g	1,59g	3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 384 Kcal	14a18Años: 480 Kcal			
	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																		
	18,73g	71,13g	18,07g	20,64g	5,04g	1,59g																		
3a8Años: 632 Kcal	9a13Años: 384 Kcal	14a18Años: 480 Kcal																						