



La Abuela Ana Catering

Calle de los Alicatadores nº 19

14013 Córdoba

Tel. 957420238 / 618517304

info@gruposercolu.es www.abuelaana.es

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ DE ALERGIAS

Nº Regit.: 558

Febrero

2026

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

LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES																																																																																																																																			
02 PATATA GUISADA C/ POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>19,76g</td><td>59,06g</td><td>16,68g</td><td>39,32g</td><td>12,47g</td><td>1,16g</td></tr><tr><td>3a8Años: 653 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	19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				03 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>45,08g</td><td>116,88g</td><td>21,11g</td><td>11,86g</td><td>1,94g</td><td>1,61g</td></tr><tr><td>3a8Años: 729 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g	3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				04 MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>17,10g</td><td>35,37g</td><td>16,01g</td><td>12,24g</td><td>1,90g</td><td>1,30g</td></tr><tr><td>3a8Años: 320 Kcal</td><td>9a13Años: 388 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g	3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal				05 LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,33g</td><td>85,12g</td><td>21,39g</td><td>16,07g</td><td>2,07g</td><td>2,62g</td></tr><tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 746 Kcal</td><td>14a18Años: 877 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				06 SOPA DE ARROZ SOLOMILLO ASADO CON PATATAS PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>50,33g</td><td>68,09g</td><td>32,30g</td><td>32,62g</td><td>10,82g</td><td>2,00g</td></tr><tr><td>3a8Años: 757 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	50,33g	68,09g	32,30g	32,62g	10,82g	2,00g	3a8Años: 757 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
19,76g	59,06g	16,68g	39,32g	12,47g	1,16g																																																																																																																																																										
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g																																																																																																																																																										
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g																																																																																																																																																										
3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g																																																																																																																																																										
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
50,33g	68,09g	32,30g	32,62g	10,82g	2,00g																																																																																																																																																										
3a8Años: 757 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																																																																																													
09 ARROZ CON DELICIAS HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>41,23g</td><td>176,07g</td><td>23,95g</td><td>46,45g</td><td>6,90g</td><td>2,12g</td></tr><tr><td>3a8Años: 253 Kcal</td><td>9a13Años: 615 Kcal</td><td>14a18Años: 686 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,23g	176,07g	23,95g	46,45g	6,90g	2,12g	3a8Años: 253 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal				10 HABICHUELAS CON VERDURAS TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>37,91g</td><td>91,79g</td><td>18,91g</td><td>15,84g</td><td>2,33g</td><td>2,32g</td></tr><tr><td>3a8Años: 654 Kcal</td><td>9a13Años: 770 Kcal</td><td>14a18Años: 884 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,91g	91,79g	18,91g	15,84g	2,33g	2,32g	3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 770 Kcal	14a18Años: 884 Kcal				11 SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. CHULETAS DE CERDO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>18,12g</td><td>60,47g</td><td>18,15g</td><td>7,00g</td><td>1,11g</td><td>2,04g</td></tr><tr><td>3a8Años: 393 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	18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g	3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				12 ENSALADA DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr><tr><td>3a8Años: 730 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	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				13 CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. ATUN EN SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>21,02g</td><td>60,97g</td><td>21,16g</td><td>23,61g</td><td>4,48g</td><td>2,66g</td></tr><tr><td>3a8Años: 528 Kcal</td><td>9a13Años: 364 Kcal</td><td>14a18Años: 451 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,02g	60,97g	21,16g	23,61g	4,48g	2,66g	3a8Años: 528 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 451 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
41,23g	176,07g	23,95g	46,45g	6,90g	2,12g																																																																																																																																																										
3a8Años: 253 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
37,91g	91,79g	18,91g	15,84g	2,33g	2,32g																																																																																																																																																										
3a8Años: 654 Kcal	9a13Años: 770 Kcal	14a18Años: 884 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g																																																																																																																																																										
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g																																																																																																																																																										
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
21,02g	60,97g	21,16g	23,61g	4,48g	2,66g																																																																																																																																																										
3a8Años: 528 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 451 Kcal																																																																																																																																																													
16 ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>26,38g</td><td>31,71g</td><td>17,35g</td><td>11,65g</td><td>2,69g</td><td>0,73g</td></tr><tr><td>3a8Años: 340 Kcal</td><td>9a13Años: 410 Kcal</td><td>14a18Años: 475 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g	3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal				17 ENSALADA PRIMAVERA (A) LENTEJAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>21,03g</td><td>80,17g</td><td>19,09g</td><td>5,44g</td><td>0,72g</td><td>0,87g</td></tr><tr><td>3a8Años: 436 Kcal</td><td>9a13Años: 494 Kcal</td><td>14a18Años: 563 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,03g	80,17g	19,09g	5,44g	0,72g	0,87g	3a8Años: 436 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal				18 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>21,31g</td><td>29,79g</td><td>15,76g</td><td>14,70g</td><td>2,46g</td><td>1,58g</td></tr><tr><td>3a8Años: 329 Kcal</td><td>9a13Años: 435 Kcal</td><td>14a18Años: 517 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,31g	29,79g	15,76g	14,70g	2,46g	1,58g	3a8Años: 329 Kcal	9a13Años: 435 Kcal	14a18Años: 517 Kcal				19 SOPA DE LETRAS (pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) LOMO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>30,13g</td><td>125,68g</td><td>18,54g</td><td>12,58g</td><td>4,05g</td><td>6,33g</td></tr><tr><td>3a8Años: 707 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	30,13g	125,68g	18,54g	12,58g	4,05g	6,33g	3a8Años: 707 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				20 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>34,86g</td><td>125,81g</td><td>23,86g</td><td>19,91g</td><td>2,23g</td><td>2,02g</td></tr><tr><td>3a8Años: 492 Kcal</td><td>9a13Años: 611 Kcal</td><td>14a18Años: 679 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,86g	125,81g	23,86g	19,91g	2,23g	2,02g	3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 611 Kcal	14a18Años: 679 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g																																																																																																																																																										
3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
21,03g	80,17g	19,09g	5,44g	0,72g	0,87g																																																																																																																																																										
3a8Años: 436 Kcal	9a13Años: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
21,31g	29,79g	15,76g	14,70g	2,46g	1,58g																																																																																																																																																										
3a8Años: 329 Kcal	9a13Años: 435 Kcal	14a18Años: 517 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
30,13g	125,68g	18,54g	12,58g	4,05g	6,33g																																																																																																																																																										
3a8Años: 707 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
34,86g	125,81g	23,86g	19,91g	2,23g	2,02g																																																																																																																																																										
3a8Años: 492 Kcal	9a13Años: 611 Kcal	14a18Años: 679 Kcal																																																																																																																																																													
23 CREMA DE ZANAHORIAS (A) CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>35,47g</td><td>71,90g</td><td>22,77g</td><td>69,99g</td><td>18,37g</td><td>4,02g</td></tr><tr><td>3a8Años: 053 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	35,47g	71,90g	22,77g	69,99g	18,37g	4,02g	3a8Años: 053 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				24 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. ESPAGUETIS DE MAÍZ CON POLLO PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>3,07g</td><td>29,23g</td><td>15,10g</td><td>0,61g</td><td>0,09g</td><td>0,53g</td></tr><tr><td>3a8Años: 128 Kcal</td><td>9a13Años: 137 Kcal</td><td>14a18Años: 142 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g	3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal				25 COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>45,05g</td><td>117,00g</td><td>21,35g</td><td>11,95g</td><td>1,97g</td><td>1,48g</td></tr><tr><td>3a8Años: 730 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	45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g	3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				26 SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHO PAN BLANCO Sugerencia para Cena 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>18,12g</td><td>60,47g</td><td>18,15g</td><td>7,00g</td><td>1,11g</td><td>2,04g</td></tr><tr><td>3a8Años: 393 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	18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g	3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal				27 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena 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>26,67g</td><td>82,97g</td><td>19,29g</td><td>10,29g</td><td>1,34g</td><td>1,35g</td></tr><tr><td>3a8Años: 521 Kcal</td><td>9a13Años: 621 Kcal</td><td>14a18Años: 722 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,67g	82,97g	19,29g	10,29g	1,34g	1,35g	3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 621 Kcal	14a18Años: 722 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
35,47g	71,90g	22,77g	69,99g	18,37g	4,02g																																																																																																																																																										
3a8Años: 053 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g																																																																																																																																																										
3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g																																																																																																																																																										
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g																																																																																																																																																										
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal																																																																																																																																																													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																																																																																										
26,67g	82,97g	19,29g	10,29g	1,34g	1,35g																																																																																																																																																										
3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 621 Kcal	14a18Años: 722 Kcal																																																																																																																																																													

