



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 E.I. FRÍOS_26

Nº Regit.: 539

Enero
2026

Nota:

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
																																																																																														
05 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS		07 MACARRONES CON JAMÓN YORK	08 SOPA DE ALBÓNDIGAS	09 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA																																																																																										
MERLUZA AL HORNO CON Salsa DE ZANAHO		SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO	TORTILLA PATATA CON CALABACÍN C/ ZANA	BACALAO FRITO CON LECHUGA																																																																																										
PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u> <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>13,17g</td><td>61,86g</td><td>19,60g</td><td>12,56g</td><td>1,78g</td><td>1,23g</td></tr><tr><td>3a8Años: 488 Kcal</td><td>9a13Años: 602 Kcal</td><td>14a18Años: 682 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	13,17g	61,86g	19,60g	12,56g	1,78g	1,23g	3a8Años: 488 Kcal	9a13Años: 602 Kcal	14a18Años: 682 Kcal					PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA +CARNE+FRUTA</u> <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>23,87g</td><td>86,36g</td><td>16,90g</td><td>31,70g</td><td>4,86g</td><td>3,24g</td></tr><tr><td>3a8Años: 791 Kcal</td><td>9a13Años: 967 Kcal</td><td>14a18Años: 1.102 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,87g	86,36g	16,90g	31,70g	4,86g	3,24g	3a8Años: 791 Kcal	9a13Años: 967 Kcal	14a18Años: 1.102 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+FRUTA</u> <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>20,68g</td><td>80,77g</td><td>18,59g</td><td>20,16g</td><td>4,43g</td><td>3,98g</td></tr><tr><td>3a8Años: 573 Kcal</td><td>9a13Años: 688 Kcal</td><td>14a18Años: 848 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,68g	80,77g	18,59g	20,16g	4,43g	3,98g	3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 848 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u> <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>53,76g</td><td>135,26g</td><td>26,01g</td><td>29,93g</td><td>4,70g</td><td>3,26g</td></tr><tr><td>3a8Años: 703 Kcal</td><td>9a13Años: 914 Kcal</td><td>14a18Años: 1.064 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	53,76g	135,26g	26,01g	29,93g	4,70g	3,26g	3a8Años: 703 Kcal	9a13Años: 914 Kcal	14a18Años: 1.064 Kcal																					
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
13,17g	61,86g	19,60g	12,56g	1,78g	1,23g																																																																																									
3a8Años: 488 Kcal	9a13Años: 602 Kcal	14a18Años: 682 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
23,87g	86,36g	16,90g	31,70g	4,86g	3,24g																																																																																									
3a8Años: 791 Kcal	9a13Años: 967 Kcal	14a18Años: 1.102 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,68g	80,77g	18,59g	20,16g	4,43g	3,98g																																																																																									
3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 688 Kcal	14a18Años: 848 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
53,76g	135,26g	26,01g	29,93g	4,70g	3,26g																																																																																									
3a8Años: 703 Kcal	9a13Años: 914 Kcal	14a18Años: 1.064 Kcal																																																																																												
12 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES	13 ESPAGUETIS BOLOÑESA	14 LENTEJAS CON VERDURAS	15 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA	16 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA																																																																																										
POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN	TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural	MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO	LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHO Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria.	BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS																																																																																										
PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u> <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>32,72g</td><td>80,03g</td><td>23,49g</td><td>19,78g</td><td>3,97g</td><td>3,90g</td></tr><tr><td>3a8Años: 618 Kcal</td><td>9a13Años: 731 Kcal</td><td>14a18Años: 510 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,72g	80,03g	23,49g	19,78g	3,97g	3,90g	3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 510 Kcal				PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ARROZ+HUEVO+FRUTA</u> <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>25,88g</td><td>85,33g</td><td>20,32g</td><td>26,76g</td><td>5,62g</td><td>1,92g</td></tr><tr><td>3a8Años: 689 Kcal</td><td>9a13Años: 804 Kcal</td><td>14a18Años: 891 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,88g	85,33g	20,32g	26,76g	5,62g	1,92g	3a8Años: 689 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 891 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA +CARNE+FRUTA</u> <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>34,48g</td><td>80,72g</td><td>19,37g</td><td>14,37g</td><td>2,05g</td><td>0,86g</td></tr><tr><td>3a8Años: 573 Kcal</td><td>9a13Años: 686 Kcal</td><td>14a18Años: 810 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g	3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+QUESO+FRUTA</u> <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>41,75g</td><td>73,92g</td><td>19,77g</td><td>15,92g</td><td>3,25g</td><td>2,98g</td></tr><tr><td>3a8Años: 611 Kcal</td><td>9a13Años: 564 Kcal</td><td>14a18Años: 680 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,75g	73,92g	19,77g	15,92g	3,25g	2,98g	3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 680 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u> <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>53,40g</td><td>79,29g</td><td>22,71g</td><td>20,81g</td><td>4,23g</td><td>3,83g</td></tr><tr><td>3a8Años: 665 Kcal</td><td>9a13Años: 832 Kcal</td><td>14a18Años: 939 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	53,40g	79,29g	22,71g	20,81g	4,23g	3,83g	3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 832 Kcal	14a18Años: 939 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,72g	80,03g	23,49g	19,78g	3,97g	3,90g																																																																																									
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 510 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,88g	85,33g	20,32g	26,76g	5,62g	1,92g																																																																																									
3a8Años: 689 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 891 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
34,48g	80,72g	19,37g	14,37g	2,05g	0,86g																																																																																									
3a8Años: 573 Kcal	9a13Años: 686 Kcal	14a18Años: 810 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
41,75g	73,92g	19,77g	15,92g	3,25g	2,98g																																																																																									
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 680 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
53,40g	79,29g	22,71g	20,81g	4,23g	3,83g																																																																																									
3a8Años: 665 Kcal	9a13Años: 832 Kcal	14a18Años: 939 Kcal																																																																																												
19 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	21 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO	22 SOPA DE PICADILLO	23 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO																																																																																										
CARNE EN Salsa CON VERDURAS	TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY	TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA	ATUN EN Salsa DE TOMATE	TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y																																																																																										
PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+FRUTA</u> <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>17,19g</td><td>83,00g</td><td>23,40g</td><td>20,17g</td><td>3,83g</td><td>4,06g</td></tr><tr><td>3a8Años: 565 Kcal</td><td>9a13Años: 660 Kcal</td><td>14a18Años: 803 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g	3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal				PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>VERDURA+HUEVO+YOGUR</u> <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>35,84g</td><td>93,91g</td><td>21,89g</td><td>25,52g</td><td>6,76g</td><td>1,82g</td></tr><tr><td>3a8Años: 747 Kcal</td><td>9a13Años: 845 Kcal</td><td>14a18Años: 911 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,84g	93,91g	21,89g	25,52g	6,76g	1,82g	3a8Años: 747 Kcal	9a13Años: 845 Kcal	14a18Años: 911 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+YOGUR</u> <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>32,80g</td><td>76,16g</td><td>20,19g</td><td>20,51g</td><td>6,45g</td><td>2,48g</td></tr><tr><td>3a8Años: 615 Kcal</td><td>9a13Años: 800 Kcal</td><td>14a18Años: 935 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,80g	76,16g	20,19g	20,51g	6,45g	2,48g	3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 935 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u> <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>31,64g</td><td>83,17g</td><td>17,93g</td><td>21,08g</td><td>5,39g</td><td>4,44g</td></tr><tr><td>3a8Años: 629 Kcal</td><td>9a13Años: 791 Kcal</td><td>14a18Años: 1.006 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,64g	83,17g	17,93g	21,08g	5,39g	4,44g	3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 1.006 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</u> <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>28,65g</td><td>87,22g</td><td>22,48g</td><td>23,97g</td><td>5,11g</td><td>2,13g</td></tr><tr><td>3a8Años: 683 Kcal</td><td>9a13Años: 789 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,65g	87,22g	22,48g	23,97g	5,11g	2,13g	3a8Años: 683 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,19g	83,00g	23,40g	20,17g	3,83g	4,06g																																																																																									
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 803 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,84g	93,91g	21,89g	25,52g	6,76g	1,82g																																																																																									
3a8Años: 747 Kcal	9a13Años: 845 Kcal	14a18Años: 911 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
32,80g	76,16g	20,19g	20,51g	6,45g	2,48g																																																																																									
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,64g	83,17g	17,93g	21,08g	5,39g	4,44g																																																																																									
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 1.006 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,65g	87,22g	22,48g	23,97g	5,11g	2,13g																																																																																									
3a8Años: 683 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
26 ARROZ BLANCO CON TOMATE	27 CAZUELA DE FIDEOS	28 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA	29 ENSALADA PRIMAVERA	30 HABICHUELAS CON VERDURAS																																																																																										
ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS	POLLO ASADO CON PATATA COCIDA	BACALAO EN Salsa	ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO	CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA Y																																																																																										
PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u> <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>20,88g</td><td>81,00g</td><td>18,08g</td><td>23,10g</td><td>5,88g</td><td>2,75g</td></tr><tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 740 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>VERDURA+QUESO+YOGUR</u> <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>52,88g</td><td>84,87g</td><td>17,64g</td><td>22,03g</td><td>4,67g</td><td>4,77g</td></tr><tr><td>3a8Años: 672 Kcal</td><td>9a13Años: 731 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	52,88g	84,87g	17,64g	22,03g	4,67g	4,77g	3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+CARNE+FRUTA</u> <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>43,15g</td><td>74,86g</td><td>20,42g</td><td>16,40g</td><td>2,70g</td><td>2,07g</td></tr><tr><td>3a8Años: 612 Kcal</td><td>9a13Años: 755 Kcal</td><td>14a18Años: 851 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	43,15g	74,86g	20,42g	16,40g	2,70g	2,07g	3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 755 Kcal	14a18Años: 851 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO +FRUTA</u> <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>17,43g</td><td>80,21g</td><td>26,22g</td><td>11,44g</td><td>2,90g</td><td>1,67g</td></tr><tr><td>3a8Años: 515 Kcal</td><td>9a13Años: 689 Kcal</td><td>14a18Años: 772 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,43g	80,21g	26,22g	11,44g	2,90g	1,67g	3a8Años: 515 Kcal	9a13Años: 689 Kcal	14a18Años: 772 Kcal				PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u> <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>27,95g</td><td>104,01g</td><td>20,71g</td><td>21,31g</td><td>3,42g</td><td>2,34g</td></tr><tr><td>3a8Años: 695 Kcal</td><td>9a13Años: 881 Kcal</td><td>14a18Años: 1.057 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,95g	104,01g	20,71g	21,31g	3,42g	2,34g	3a8Años: 695 Kcal	9a13Años: 881 Kcal	14a18Años: 1.057 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
52,88g	84,87g	17,64g	22,03g	4,67g	4,77g																																																																																									
3a8Años: 672 Kcal	9a13Años: 731 Kcal	14a18Años: 877 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
43,15g	74,86g	20,42g	16,40g	2,70g	2,07g																																																																																									
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 755 Kcal	14a18Años: 851 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
17,43g	80,21g	26,22g	11,44g	2,90g	1,67g																																																																																									
3a8Años: 515 Kcal	9a13Años: 689 Kcal	14a18Años: 772 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,95g	104,01g	20,71g	21,31g	3,42g	2,34g																																																																																									
3a8Años: 695 Kcal	9a13Años: 881 Kcal	14a18Años: 1.057 Kcal																																																																																												