











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																		
miércoles 01	MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO	TORTILLA FRANCESA AL HORNO Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.  Huevos	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+CARNE+FRUTA	<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>8,62g</td> <td>38,38g</td> <td>10,63g</td> <td>11,75g</td> <td>2,96g</td> <td>1,17g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 290 Kcal</td> <td>9a13Años: 364 Kcal</td> <td>14a18Años: 403 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	8,62g	38,38g	10,63g	11,75g	2,96g	1,17g	3a8Años: 290 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 403 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
8,62g	38,38g	10,63g	11,75g	2,96g	1,17g																			
3a8Años: 290 Kcal	9a13Años: 364 Kcal	14a18Años: 403 Kcal																						
jueves 02	ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.  Suítilos  Pescado	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+PESCADO+FRUTA	<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>45,57g</td> <td>127,08g</td> <td>17,99g</td> <td>11,98g</td> <td>2,08g</td> <td>1,48g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 767 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	45,57g	127,08g	17,99g	11,98g	2,08g	1,48g	3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
45,57g	127,08g	17,99g	11,98g	2,08g	1,48g																			
3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 274 Kcal	14a18Años: 298 Kcal																						
viernes 03	CREMA DE CALABAZA (A)  Suítilos	SALMÓN HORNO Salmón, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN INTEGRAL PERA	PASTA+HUEVO+YOGUR	<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>27,87g</td> <td>43,50g</td> <td>6,08g</td> <td>36,78g</td> <td>5,75g</td> <td>2,24g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 613 Kcal</td> <td>9a13Años: 307 Kcal</td> <td>14a18Años: 307 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,87g	43,50g	6,08g	36,78g	5,75g	2,24g	3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 307 Kcal	14a18Años: 307 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
27,87g	43,50g	6,08g	36,78g	5,75g	2,24g																			
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 307 Kcal	14a18Años: 307 Kcal																						
lunes 06	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.  Suítilos	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	<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>19,63g</td> <td>96,11g</td> <td>14,45g</td> <td>26,99g</td> <td>3,87g</td> <td>1,43g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 662 Kcal</td> <td>9a13Años: 492 Kcal</td> <td>14a18Años: 548 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	19,63g	96,11g	14,45g	26,99g	3,87g	1,43g	3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 492 Kcal	14a18Años: 548 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
19,63g	96,11g	14,45g	26,99g	3,87g	1,43g																			
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 492 Kcal	14a18Años: 548 Kcal																						
martes 07	ENSALADA PRIMAVERA (A)  Suítilos	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN INTEGRAL MANDARINA	SOPA+PESCADO+FRUTA	<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>3a8Años: 713 Kcal</td> <td>9a13Años: 149 Kcal</td> <td>14a18Años: 149 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></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																						
miércoles 08	CREMA DE CALABACÍN (A)  Suítilos	CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCIDA  Suítilos		PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO+FRUTA	<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>36,58g</td> <td>76,56g</td> <td>13,90g</td> <td>57,78g</td> <td>16,08g</td> <td>4,34g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 968 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	36,58g	76,56g	13,90g	57,78g	16,08g	4,34g	3a8Años: 968 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
36,58g	76,56g	13,90g	57,78g	16,08g	4,34g																			
3a8Años: 968 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																						
jueves 09	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA  Pescado		PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+CARNE+FRUTA	<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																						
viernes 10	SOPA DE ARROZ	LOMO ASADO CON JUDÍAS Cinta de lomo de cerdo, judías verdes.		PAN INTEGRAL PERA	VERDURA+QUESO+FRUTA	<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>26,61g</td> <td>44,15g</td> <td>16,96g</td> <td>9,97g</td> <td>6,94g</td> <td>0,94g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 375 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	26,61g	44,15g	16,96g	9,97g	6,94g	0,94g	3a8Años: 375 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
26,61g	44,15g	16,96g	9,97g	6,94g	0,94g																			
3a8Años: 375 Kcal	9a13Años: 70 Kcal	14a18Años: 70 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
lunes 13	SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.	PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSAS Pechuga de pollo, harina de maíz, vino blanco, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+HUEVO+FRUTA	<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>40,01g</td> <td>63,51g</td> <td>12,63g</td> <td>19,60g</td> <td>3,08g</td> <td>3,04g</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> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	3,04g	3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,01g	63,51g	12,63g	19,60g	3,08g	3,04g																			
3a8Años: 585 Kcal	9a13Años: 416 Kcal	14a18Años: 439 Kcal																						
martes 14	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo, sal yodada.	ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN) Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	PAN INTEGRAL MANDARINA	ENSALADA+QUESO+YOGUR	<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>3a8Años: 713 Kcal</td> <td>9a13Años: 149 Kcal</td> <td>14a18Años: 149 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></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																						
miércoles 15	ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.	ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.		PAN BLANCO MANZANA	ARROZ+PESCADO O+FRUTA	<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>12,04g</td> <td>73,42g</td> <td>9,85g</td> <td>4,17g</td> <td>2,90g</td> <td>1,47g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 482 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	12,04g	73,42g	9,85g	4,17g	2,90g	1,47g	3a8Años: 482 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
12,04g	73,42g	9,85g	4,17g	2,90g	1,47g																			
3a8Años: 482 Kcal	9a13Años: 172 Kcal	14a18Años: 196 Kcal																						
jueves 16	PATATA GUISADA C/ POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.	ATUN EN SALSAS DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva.		PAN BLANCO PLÁTANO	VERDURA+CARNE+YOGUR	<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>23,91g</td> <td>65,33g</td> <td>13,43g</td> <td>46,23g</td> <td>14,96g</td> <td>1,70g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 767 Kcal</td> <td>9a13Años: 501 Kcal</td> <td>14a18Años: 607 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,91g	65,33g	13,43g	46,23g	14,96g	1,70g	3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 501 Kcal	14a18Años: 607 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,91g	65,33g	13,43g	46,23g	14,96g	1,70g																			
3a8Años: 767 Kcal	9a13Años: 501 Kcal	14a18Años: 607 Kcal																						
viernes 17	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate.		PAN INTEGRAL PERA	PASTA+CARNE+FRUTA	<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>33,24g</td> <td>80,73g</td> <td>3,77g</td> <td>13,46g</td> <td>1,99g</td> <td>2,03g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 561 Kcal</td> <td>9a13Años: 505 Kcal</td> <td>14a18Años: 592 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,24g	80,73g	3,77g	13,46g	1,99g	2,03g	3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
33,24g	80,73g	3,77g	13,46g	1,99g	2,03g																			
3a8Años: 561 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 592 Kcal																						
lunes 20	SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS		PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+HUEVO+YOGUR	<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>87,85g</td> <td>151,14g</td> <td>15,70g</td> <td>19,30g</td> <td>7,67g</td> <td>5,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 173 Kcal</td> <td>9a13Años: 400 Kcal</td> <td>14a18Años: 462 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	87,85g	151,14g	15,70g	19,30g	7,67g	5,25g	3a8Años: 173 Kcal	9a13Años: 400 Kcal	14a18Años: 462 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
87,85g	151,14g	15,70g	19,30g	7,67g	5,25g																			
3a8Años: 173 Kcal	9a13Años: 400 Kcal	14a18Años: 462 Kcal																						
martes 21	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	SOLOMILLO ASADO CON PATATAS		PAN INTEGRAL MANDARINA	ARROZ+CARNE+FRUTA	<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>49,94g</td> <td>101,48g</td> <td>14,57g</td> <td>29,60g</td> <td>4,83g</td> <td>2,04g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 841 Kcal</td> <td>9a13Años: 587 Kcal</td> <td>14a18Años: 684 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	49,94g	101,48g	14,57g	29,60g	4,83g	2,04g	3a8Años: 841 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
49,94g	101,48g	14,57g	29,60g	4,83g	2,04g																			
3a8Años: 841 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal																						
miércoles 22	PICADILLO DE PATATA (A)	MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva.		PAN BLANCO MANZANA	PASTA+CARNE+FRUTA	<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>31,92g</td> <td>69,27g</td> <td>10,22g</td> <td>16,09g</td> <td>2,53g</td> <td>1,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 518 Kcal</td> <td>9a13Años: 340 Kcal</td> <td>14a18Años: 395 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,92g	69,27g	10,22g	16,09g	2,53g	1,62g	3a8Años: 518 Kcal	9a13Años: 340 Kcal	14a18Años: 395 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,92g	69,27g	10,22g	16,09g	2,53g	1,62g																			
3a8Años: 518 Kcal	9a13Años: 340 Kcal	14a18Años: 395 Kcal																						
jueves 23	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñón Eco, vino blanco, harina de maíz, aceite de oliva, ajos y sal yodada		PAN BLANCO PLÁTANO	VERDURA+PESCADO+FRUTA	<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>32,42g</td> <td>96,99g</td> <td>15,51g</td> <td>17,04g</td> <td>3,42g</td> <td>1,37g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 633 Kcal</td> <td>9a13Años: 842 Kcal</td> <td>14a18Años: 935 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g	3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,42g	96,99g	15,51g	17,04g	3,42g	1,37g																			
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 935 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
viernes 24	PICADILLO DE TOMATE Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.   Suímitos Pescado	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN INTEGRAL PERA	SOPA+PESCAD O +FRUTA	<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>50,13g</td> <td>104,90g</td> <td>8,41g</td> <td>24,33g</td> <td>3,80g</td> <td>2,26g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 814 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 257 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 286 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	50,13g	104,90g	8,41g	24,33g	3,80g	2,26g	3a8Años: 814 Kcal	9a13Años: 257 Kcal		14a18Años: 286 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
50,13g	104,90g	8,41g	24,33g	3,80g	2,26g																			
3a8Años: 814 Kcal	9a13Años: 257 Kcal		14a18Años: 286 Kcal																					
lunes 27	MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maiz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.	SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN Salmón, champiñón, harina de maiz, vino blanco, aceite de oliva, ajo, sal yodada.   Suímitos Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+CAR NE+FRUTA	<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>21,44g</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> </tbody> </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 28	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, vino blanco, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Suímitos	CHULETAS DE CERDO CON PATATAS		PAN INTEGRAL MANDARINA	PASTA+PESCAD O+FRUTA	<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>34,90g</td> <td>121,65g</td> <td>17,30g</td> <td>20,03g</td> <td>2,26g</td> <td>2,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 475 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 623 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 686 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g	3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,90g	121,65g	17,30g	20,03g	2,26g	2,02g																			
3a8Años: 475 Kcal	9a13Años: 623 Kcal		14a18Años: 686 Kcal																					
miércoles 29	CREMA DE VERDURAS (A) Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.  Suímitos	CARNE CON TOMATE Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.  Suímitos	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+HUE VO+FRUTA	<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>15,83g</td> <td>65,66g</td> <td>16,44g</td> <td>23,08g</td> <td>4,20g</td> <td>2,25g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 525 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 428 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 460 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	15,83g	65,66g	16,44g	23,08g	4,20g	2,25g	3a8Años: 525 Kcal	9a13Años: 428 Kcal		14a18Años: 460 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
15,83g	65,66g	16,44g	23,08g	4,20g	2,25g																			
3a8Años: 525 Kcal	9a13Años: 428 Kcal		14a18Años: 460 Kcal																					
jueves 30	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	MERLUZA AL HORNO Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.  Pescado	JUDÍAS (GUARNICIÓN) Judías Eco, aceite de oliva virgen extra, ajos Eco y sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+CARNE+ FRUTA	<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>40,63g</td> <td>108,44g</td> <td>18,18g</td> <td>15,61g</td> <td>2,31g</td> <td>1,20g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 708 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 882 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 1.026 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g	3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
40,63g	108,44g	18,18g	15,61g	2,31g	1,20g																			
3a8Años: 708 Kcal	9a13Años: 882 Kcal		14a18Años: 1.026 Kcal																					