La abuela Ana catering

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ BASAL COLEGIOS CALIENTES

Octubre 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

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
jueves 01	**ARROZ BLANCO CON TOMATE** Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	**POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑON** Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.	**ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** Lechuga y tomate	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 31,86g · H.Carb. 86,78g · A.z 16,49g · Grasas 20,82g · A.g.s. 3,75g · Sal 2,81g 3a8Años: 652 Kcal · 9a13Años: 843 Kcal · 14a18Años: 995 Kcal
viernes 02	**SOPA DE PICADILLO** Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada. Soja Lacteos Huevos Gluten	**TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO** Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+CARNE+FRUTA	Proteina 25,11g · H.Carb. 87,89g · A.z 3,48g · Grasas 16,86g · A.g.s. 4,24g · Sal 5,21g 3a8Años: 588 Kcal · 9a13Años: 655 Kcal · 14a18Años: 795 Kcal
lunes 05	**ARROZ TRES DELICIAS** Arroz, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. Soja Lacteos Huevos	**ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS** Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo. Sulfitos Soja Gluten		**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 31,87g · H.Carb. 86,95g · A.z 9,57g · Grasas 27,36g · A.g.s. 8,73g · Sal 1,95g 3a8Años: 702 Kcal · 9a13Años: 946 Kcal · 14a18Años: 1.017 Kcal
martes 06	**HABICHUELAS CON VERDURAS** Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	**MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE** Merluza, champiñón, pimiento morrón, cebolla, aceite de oliva, ajos, sal yodada, perejil. Sulfitos Pescado	**ENSALADA DE BROCOLIS** Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	Proteina 32,78g · H.Carb. 91,12g · A.z 11,53g · Grasas 16,64g · A.g.s. 2,50g · Sal 2,55g 3a8Años: 633 Kcal · 9a13Años: 796 Kcal · 14a18Años: 894 Kcal
miércoles 07	**ENSALADA PRIMAVERA** Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. Sulfitos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	**MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUESO** Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Lacteos Gluten		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ARROZ+PESCADO+YOGUR	Proteina 22,94g · H.Carb. 92,79g · A.z 27,94g · Grasas 15,99g · A.g.s. 4,91g · Sal 1,45g 3a8Años: 632 Kcal · 9a13Años: 800 Kcal · 14a18Años: 945 Kcal
jueves 08	**COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO** Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	**QUESO FRESCO CON HUEVO COCIDO** Queso fresco y huevo cocido Lacteos Huevos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 27,24g · H.Carb. 74,75g · A.z 15,10g · Grasas 11,91g · A.g.s. 3,73g · Sal 1,67g 3a8Años: 503 Kcal · 9a13Años: 694 Kcal · 14a18Años: 802 Kcal
viernes 09	**ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURA** Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	**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**	VERDURA+HUEVO+FRUTA	Proteina 21,17g · H.Carb. 47,78g · A.z 5,74g · Grasas 21,88g · A.g.s. 4,34g · Sal 1,73g 3a8Años: 549 Kcal · 9a13Años: 620 Kcal · 14a18Años: 722 Kcal
lunes 12	**CREMA VERDURA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**RAGOUT DE PAVO EN SALSA**	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 6,60g · H.Carb. 61,57g · A.z 17,64g · Grasas 25,47g · A.g.s. 4,21g · Sal 1,67g 3a8Años: 474 Kcal · 9a13Años: 590 Kcal · 14a18Años: 648 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
martes 13	**ESPAGUETIS CON ATÚN** Espaguetis, atún, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, orégano y sal yodada. Pescado Gluten	**TORTILLA FRANCESA AL HORNO** Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	VERDURA+QUESO+YOGUR	Proteina 20,61g · H.Carb. 85,38g · A.z 12,12g · Grasas 24,88g · A.g.s. 4,73g · Sal 1,95g 3a8Años: 652 Kcal · 9a13Años: 789 Kcal · 14a18Años: 889 Kcal
miércoles 14	**ARROZ INTEGRAL CON AJITOS** Arroz integral, ajo.	**POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS** Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada. Sulfitos		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	SOPA+PESCADO +FRUTA	Proteina 45,98g · H.Carb. 178,79g · A.z 27,19g · Grasas 26,85g · A.g.s. 4,26g · Sal 2,32g 3a8Años: 771 Kcal · 9a13Años: 1.014 Kcal · 14a18Años: 1.100 Kcal
jueves 15	**SOPA DE PESCADO CON LLUVIA** Pasta maravilla, fogonero, tomate triturado, cebolla, pimientos, ajo, aceite de oliva y sal yodada Pescado Gluten	**HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO** Hamburguesa de ternera y aceite de oliva. Sulfitos Lacteos Gluten	**PATATA COCIDA** Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+HUEVO+FRUTA	Proteina 43,93g · H.Carb. 106,31g · A.z 16,95g · Grasas 47,20g · A.g.s. 26,21g · Sal 4,69g 3a8Años: .027 Kcal · 9a13Años: 772 Kcal · 14a18Años: 857 Kcal
viernes 16	**LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO** Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce. Soja Lacteos	**BACALAO FRITO** Bacalao, harina de trigo y sal yodada Pescado Gluten	**ENSALADA DE COLIFLOR** Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sulfitos	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ENSALADA+CARNE+YOGUR	Proteina 31,01g · H.Carb. 69,66g · A.z 5,26g · Grasas 23,75g · A.g.s. 4,03g · Sal 1,87g 3a8Años: 596 Kcal · 9a13Años: 670 Kcal · 14a18Años: 763 Kcal
lunes 19	**ARROZ SALTEADO CON POLLO** Arroz, pollo, zanahoria, ajo, aceite oliva,sal	**MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO** Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva. Pescado		**PAN BLANCO** **MANZANA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 11,20g · H.Carb. 30,03g · A.z 9,39g · Grasas 7,99g · A.g.s. 1,08g · Sal 1,11g 3a8Años: 239 Kcal · 9a13Años: 320 Kcal · 14a18Años: 386 Kcal
martes 20	**ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA** Patatas, ternera, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce. Sulfitos	**CROQUETAS DE BACALAO FRITAS** Croquetas de bacalao Pescado Lacteos Gluten	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	PASTA+HUEVO+YOGUR	Proteina 17,86g · H.Carb. 61,90g · A.z 12,60g · Grasas 16,86g · A.g.s. 4,96g · Sal 1,17g 3a8Años: 496 Kcal · 9a13Años: 569 Kcal · 14a18Años: 569 Kcal
miércoles 21	**ENSALADA PRIMAVERA** Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. Sulfitos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	**COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS** Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+QUESO+FRUTA	Proteina 36,68g · H.Carb. 91,00g · A.z 29,25g · Grasas 12,00g · A.g.s. 3,15g · Sal 3,02g 3a8Años: 656 Kcal · 9a13Años: 812 Kcal · 14a18Años: 847 Kcal
jueves 22	**SOPA DE ALBÓNDIGAS** Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada. Sulfitos Soja Gluten	**TORTILLA DE PATATA AL HORNO** Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 22,68g · H.Carb. 96,56g · A.z 15,32g · Grasas 24,15g · A.g.s. 5,42g · Sal 4,81g 3a8Años: 678 Kcal · 9a13Años: 875 Kcal · 14a18Años: 1.016 Kcal
viernes 23	**MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES** Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Lacteos Gluten	**SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON** Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada. Pescado	**ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** Lechuga y tomate	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+CARNE+FRUTA	Proteina 33,42g · H.Carb. 69,99g · A.z 4,19g · Grasas 30,40g · A.g.s. 6,30g · Sal 0,80g 3a8Años: 678 Kcal · 9a13Años: 874 Kcal · 14a18Años: 1.069 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
lunes 26	**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE** Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	**POLLO ASADO** Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 45,45g · H.Carb. 94,99g · A.z 10,99g · Grasas 10,21g · A.g.s. 1,08g · Sal 2,79g 3a8Años: 610 Kcal · 9a13Años: 767 Kcal · 14a18Años: 854 Kcal
martes 27	**LENTEJAS CON VERDURAS** Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	**TILAPIA FRITA** Tilapia, harina de trigo, sal yodada Pescado Gluten	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	VERDURA+QUESO+YOGUR	Proteina 26,74g · H.Carb. 92,10g · A.z 13,79g · Grasas 7,08g · A.g.s. 0,95g · Sal 0,98g 3a8Años: 517 Kcal · 9a13Años: 587 Kcal · 14a18Años: 684 Kcal
miércoles 28	**ENSALADA MIXTA** Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido. Sulfitos Pescado Huevos	**MACARRONES CON JAMÓN YORK** Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada. Soja Lacteos Gluten		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 24,67g · H.Carb. 88,95g · A.z 19,49g · Grasas 27,56g · A.g.s. 5,01g · Sal 2,06g 3a8Años: 716 Kcal · 9a13Años: 914 Kcal · 14a18Años: 1.059 Kcal
jueves 29	**COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO** Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	**TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO** Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 31,74g · H.Carb. 83,75g · A.z 15,91g · Grasas 20,37g · A.g.s. 5,26g · Sal 2,39g 3a8Años: 636 Kcal · 9a13Años: 842 Kcal · 14a18Años: 950 Kcal
viernes 30	**CREMA CALABACÍN ECO** Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE** BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN INTEGRAL** **PERA**	SOPA+PESCADO +FRUTA	Proteina 32,26g · H.Carb. 57,29g · A.z 7,32g · Grasas 29,96g · A.g.s. 5,61g · Sal 4,76g 3a8Años: 608 Kcal · 9a13Años: 693 Kcal · 14a18Años: 777 Kcal

La abuela Ana catering

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ DE ALERGIAS

Octubre 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

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
jueves 01	ARROZ BLANCO CON TOMATE Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑON Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.		PAN BLANCO PLÁTANO		Proteina 31,86g H.Carb. 86,78g A.z 16,49g Grasas 20,82g A.g.s. 3,75g Sal 2,81g 3a8Años: 652 Kcal 9a13Años: 843 Kcal 14a18Años: 995 Kcal
viernes 02	SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito. Pescado		PAN BLANCO PERA		Proteina 86,49g H.Carb. 139,87g A.z 7,29g Grasas 18,66g A.g.s. 7,58g Sal 4,36g 3a8Años: .123 Kcal 9a13Años: 284 Kcal 14a18Años: 346 Kcal
lunes 05	ARROZ CON DELICIAS Pescado	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.		PAN BLANCO MANZANA		Proteina 37,67g H.Carb. 173,50g A.z 20,39g Grasas 41,23g A.g.s. 5,88g Sal 2,28g 3a8Años: .185 Kcal 9a13Años: 172 Kcal 14a18Años: 196 Kcal
martes 06	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (A)		PAN INTEGRAL MANDARINA		Proteina 150,51g H.Carb. 156,25g A.z 18,05g Grasas 118,67g A.g.s. 18,37g Sal 12,74g 3a8Años: .403 Kcal 9a13Años: 817 Kcal 14a18Años: 926 Kcal
miércoles 07	ENSALADA PRIMAVERA (A) Sulfitos	MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON		PAN BLANCO FRUTA		Proteina 3,04g H.Carb. 29,35g A.z 15,34g Grasas 0,70g A.g.s. 0,12g Sal 0,39g 3a8Años: 129 Kcal 9a13Años: 162 Kcal 14a18Años: 190 Kcal
jueves 08	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA Pescado		PAN BLANCO PLÁTANO		Proteina 57,61g H.Carb. 151,37g A.z 18,00g Grasas 19,26g A.g.s. 3,26g Sal 1,75g 3a8Años: 973 Kcal 9a13Años: 526 Kcal 14a18Años: 572 Kcal
viernes 09	ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURA Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	ATUN EN SALSA DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva. Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN BLANCO PERA		Proteina 21,14g H.Carb. 47,90g A.z 5,98g Grasas 21,97g A.g.s. 4,36g Sal 1,59g 3a8Años: 550 Kcal 9a13Años: 644 Kcal 14a18Años: 770 Kcal
lunes 12	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	RAGOUT DE PAVO EN SALSA	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA		Proteina 6,60g H.Carb. 61,57g A.z 17,64g Grasas 25,47g A.g.s. 4,21g Sal 1,67g 3a8Años: 474 Kcal 9a13Años: 590 Kcal 14a18Años: 648 Kcal
martes 13	ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN	CHULETAS DE CERDO CON PATATAS	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN INTEGRAL MANDARINA		Proteina 3,11g H.Carb. 25,07g A.z 8,54g Grasas 0,73g A.g.s. 0,13g Sal 0,53g 3a8Años: 112 Kcal 9a13Años: 149 Kcal 14a18Años: 149 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
miércoles 14	ARROZ INTEGRAL CON AJITOS Arroz integral, ajo.	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada. Sulfitos		PAN BLANCO FRUTA		Proteina 42,75g · H.Carb. 177,72g · A.z 26,13g · Grasas 24,60g · A.g.s. 2,88g · Sal 2,18g 3a8Años: 727 Kcal · 9a13Años: 979 Kcal · 14a18Años: 1.070 Kcal
jueves 15	SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes	HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO Hamburguesa de ternera y aceite de oliva. Sulfitos Lacteos Gluten	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO		Proteina 40,86g · H.Carb. 80,68g · A.z 15,71g · Grasas 39,82g · A.g.s. 24,97g · Sal 4,66g 3a8Años: 854 Kcal · 9a13Años: 300 Kcal · 14a18Años: 332 Kcal
viernes 16	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pescado	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sulfitos	PAN BLANCO PERA		Proteina 50,48g · H.Carb. 86,65g · A.z 8,09g · Grasas 17,46g · A.g.s. 2,27g · Sal 2,73g 3a8Años: 635 Kcal · 9a13Años: 759 Kcal · 14a18Años: 918 Kcal
lunes 19	ARROZ SALTEADO CON POLLO Arroz, pollo, zanahoria, ajo, aceite oliva,sal	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva. Pescado		PAN BLANCO MANZANA		Proteina 11,20g · H.Carb. 30,03g · A.z 9,39g · Grasas 7,99g · A.g.s. 1,08g · Sal 1,11g 3a8Años: 239 Kcal · 9a13Años: 320 Kcal · 14a18Años: 386 Kcal
martes 20	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. Sulfitos	CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU Patata, merluza, tomate. Pescado	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL MANDARINA		Proteina 19,83g · H.Carb. 54,78g · A.z 9,88g · Grasas 39,35g · A.g.s. 12,48g · Sal 1,30g 3a8Años: 636 Kcal · 9a13Años: 149 Kcal · 14a18Años: 149 Kcal
miércoles 21	ENSALADA PRIMAVERA (A) Sulfitos	COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		PAN BLANCO FRUTA		Proteina 45,05g · H.Carb. 117,00g · A.z 21,35g · Grasas 11,95g · A.g.s. 1,97g · Sal 1,48g 3a8Años: 730 Kcal · 9a13Años: 162 Kcal · 14a18Años: 190 Kcal
jueves 22	SOPA DE ARROZ	SOLOMILLO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN BLANCO PLÁTANO		Proteina 27,62g · H.Carb. 68,91g · A.z 28,40g · Grasas 10,22g · A.g.s. 7,08g · Sal 0,80g 3a8Años: 472 Kcal · 9a13Años: 274 Kcal · 14a18Años: 298 Kcal
viernes 23	MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON	SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada. Pescado	ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Lechuga y tomate	PAN BLANCO PERA		Proteina 21,23g · H.Carb. 18,27g · A.z 0,91g · Grasas 18,17g · A.g.s. 2,96g · Sal 0,63g 3a8Años: 325 Kcal · 9a13Años: 412 Kcal · 14a18Años: 520 Kcal
lunes 26	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	POLLO ASADO Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA		Proteina 45,45g · H.Carb. 94,99g · A.z 10,99g · Grasas 10,21g · A.g.s. 1,08g · Sal 2,79g 3a8Años: 610 Kcal · 9a13Años: 767 Kcal · 14a18Años: 854 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
martes 27	**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. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**		Proteina 47,74g · H.Carb. 92,10g · A.z 13,79g · Grasas 8,78g · A.g.s. 1,52g · Sal 1,08g 3a8Años: 613 Kcal · 9a13Años: 702 Kcal · 14a18Años: 799 Kcal
miércoles 28	**ENSALADA MIXTA (A)** Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. Sulfitos Pescado	**MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO**		**PAN BLANCO** **FRUTA**		Proteina 3,04g · H.Carb. 29,35g · A.z 15,34g · Grasas 0,70g · A.g.s. 0,12g · Sal 0,39g 3a8Años: 129 Kcal · 9a13Años: 162 Kcal · 14a18Años: 190 Kcal
jueves 29	**COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	**MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA**	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**		Proteina 59,01g · H.Carb. 129,06g · A.z 18,93g · Grasas 20,52g · A.g.s. 3,33g · Sal 1,84g 3a8Años: 904 Kcal · 9a13Años: 445 Kcal · 14a18Años: 491 Kcal
viernes 30	**CREMA CALABACÍN ECO** Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE** BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN BLANCO** **PERA**		Proteina 32,23g · H.Carb. 57,41g · A.z 7,56g · Grasas 30,05g · A.g.s. 5,64g · Sal 4,62g 3a8Años: 609 Kcal · 9a13Años: 717 Kcal · 14a18Años: 825 Kcal