

septiembre 2020

Nota:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
<p>07 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <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>29,91g</td><td>85,14g</td><td>20,45g</td><td>17,46g</td><td>2,27g</td><td>1,69g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 614 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,91g	85,14g	20,45g	17,46g	2,27g	1,69g	<p>01 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <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>29,91g</td><td>85,14g</td><td>20,45g</td><td>17,46g</td><td>2,27g</td><td>1,69g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 614 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,91g	85,14g	20,45g	17,46g	2,27g	1,69g	<p>02 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimiento verde)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <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>35,81g</td><td>83,55g</td><td>23,64g</td><td>14,66g</td><td>2,77g</td><td>4,57g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 569 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,81g	83,55g	23,64g	14,66g	2,77g	4,57g	<p>03 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <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>31,82g</td><td>72,13g</td><td>18,10g</td><td>28,76g</td><td>6,77g</td><td>4,02g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 658 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,82g	72,13g	18,10g	28,76g	6,77g	4,02g	<p>04 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Queso y tomate</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <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>30,33g</td><td>89,81g</td><td>21,64g</td><td>17,83g</td><td>8,37g</td><td>2,07g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 623 Kcal 9a13Años:348 Kcal 4a18Años: 435 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,33g	89,81g	21,64g	17,83g	8,37g	2,07g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
29,91g	85,14g	20,45g	17,46g	2,27g	1,69g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
29,91g	85,14g	20,45g	17,46g	2,27g	1,69g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
35,81g	83,55g	23,64g	14,66g	2,77g	4,57g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
31,82g	72,13g	18,10g	28,76g	6,77g	4,02g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
30,33g	89,81g	21,64g	17,83g	8,37g	2,07g																																																											
<p>14 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <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>26,97g</td><td>85,94g</td><td>19,25g</td><td>19,60g</td><td>3,14g</td><td>5,38g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 625 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	26,97g	85,94g	19,25g	19,60g	3,14g	5,38g	<p>08 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)</p> <p>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR PASTA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>74,93g</td><td>22,38g</td><td>21,70g</td><td>4,66g</td><td>2,15g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 632 Kcal 9a13Años:332 Kcal 4a18Años: 347 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,48g	74,93g	22,38g	21,70g	4,66g	2,15g	<p>09 ESTOFADO DE PATATA CON POTATA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <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>18,33g</td><td>67,42g</td><td>20,47g</td><td>15,08g</td><td>3,67g</td><td>1,61g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 521 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	18,33g	67,42g	20,47g	15,08g	3,67g	1,61g	<p>10 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>EMPANADILLAS ATÚN HORNO CON LECHUGA (empanadilla atún, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>32,07g</td><td>162,93g</td><td>25,90g</td><td>47,88g</td><td>10,44g</td><td>3,20g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 1.350 Kcal 9a13Años:324 Kcal 4a18Años: 356 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,07g	162,93g	25,90g	47,88g	10,44g	3,20g	<p>11 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS (Lomo cerdo, judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <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>32,65g</td><td>80,29g</td><td>17,98g</td><td>18,13g</td><td>2,87g</td><td>3,64g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 602 Kcal 9a13Años:275 Kcal 4a18Años: 298 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,65g	80,29g	17,98g	18,13g	2,87g	3,64g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
26,97g	85,94g	19,25g	19,60g	3,14g	5,38g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
34,48g	74,93g	22,38g	21,70g	4,66g	2,15g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
18,33g	67,42g	20,47g	15,08g	3,67g	1,61g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
32,07g	162,93g	25,90g	47,88g	10,44g	3,20g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
32,65g	80,29g	17,98g	18,13g	2,87g	3,64g																																																											
<p>21 ESPAGUETIS CON ATÚN (Pasta, atún, cebolla, tomate)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <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>29,30g</td><td>83,63g</td><td>18,77g</td><td>29,00g</td><td>4,30g</td><td>1,70g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 713 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,30g	83,63g	18,77g	29,00g	4,30g	1,70g	<p>15 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, maíz, zanahoria)</p> <p>MACARRONES BOLONESA (Pasta, tomate, pollo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>38,06g</td><td>174,21g</td><td>23,78g</td><td>29,97g</td><td>4,12g</td><td>3,26g</td></tr> </table> <p>3a8Años:1.214 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,06g	174,21g	23,78g	29,97g	4,12g	3,26g	<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL (Pescado y tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <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>37,03g</td><td>75,89g</td><td>19,71g</td><td>16,66g</td><td>2,36g</td><td>1,43g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 587 Kcal 9a13Años:324 Kcal 4a18Años: 356 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,03g	75,89g	19,71g	16,66g	2,36g	1,43g	<p>17 SOPA DE VERDURAS (coliflor, patata, zanahoria, puerro rodajas, apio, judía verde, pimienta, cebolla, gallina)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>22,08g</td><td>57,63g</td><td>25,49g</td><td>13,61g</td><td>4,95g</td><td>0,88g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 453 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,08g	57,63g	25,49g	13,61g	4,95g	0,88g	<p>18 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>24,16g</td><td>82,15g</td><td>16,92g</td><td>12,14g</td><td>1,77g</td><td>2,18g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 487 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,16g	82,15g	16,92g	12,14g	1,77g	2,18g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
29,30g	83,63g	18,77g	29,00g	4,30g	1,70g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
38,06g	174,21g	23,78g	29,97g	4,12g	3,26g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
37,03g	75,89g	19,71g	16,66g	2,36g	1,43g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
22,08g	57,63g	25,49g	13,61g	4,95g	0,88g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
24,16g	82,15g	16,92g	12,14g	1,77g	2,18g																																																											
<p>28 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO CON MENESTR</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>21,99g</td><td>82,66g</td><td>19,66g</td><td>26,89g</td><td>6,49g</td><td>4,18g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 648 Kcal 9a13Años:275 Kcal 4a18Años: 298 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,99g	82,66g	19,66g	26,89g	6,49g	4,18g	<p>22 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT (Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <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>23,35g</td><td>84,93g</td><td>21,46g</td><td>20,85g</td><td>4,38g</td><td>2,92g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 637 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,35g	84,93g	21,46g	20,85g	4,38g	2,92g	<p>23 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)</p> <p>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>32,64g</td><td>64,79g</td><td>20,04g</td><td>23,23g</td><td>5,28g</td><td>2,02g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 593 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,64g	64,79g	20,04g	23,23g	5,28g	2,02g	<p>24 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñon y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>32,74g</td><td>79,48g</td><td>23,24g</td><td>19,36g</td><td>3,91g</td><td>3,77g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 613 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,74g	79,48g	23,24g	19,36g	3,91g	3,77g	<p>25 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Queso y tomate</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <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>29,08g</td><td>78,70g</td><td>23,17g</td><td>22,27g</td><td>9,56g</td><td>1,52g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 627 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	29,08g	78,70g	23,17g	22,27g	9,56g	1,52g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
21,99g	82,66g	19,66g	26,89g	6,49g	4,18g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
23,35g	84,93g	21,46g	20,85g	4,38g	2,92g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
32,64g	64,79g	20,04g	23,23g	5,28g	2,02g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
32,74g	79,48g	23,24g	19,36g	3,91g	3,77g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
29,08g	78,70g	23,17g	22,27g	9,56g	1,52g																																																											
<p>29 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>35,36g</td><td>79,07g</td><td>22,11g</td><td>21,27g</td><td>4,74g</td><td>2,53g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 648 Kcal 9a13Años:332 Kcal 4a18Años: 347 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,36g	79,07g	22,11g	21,27g	4,74g	2,53g	<p>30 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <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>20,01g</td><td>72,43g</td><td>21,11g</td><td>26,46g</td><td>6,12g</td><td>1,82g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 630 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,01g	72,43g	21,11g	26,46g	6,12g	1,82g																																							
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
35,36g	79,07g	22,11g	21,27g	4,74g	2,53g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
20,01g	72,43g	21,11g	26,46g	6,12g	1,82g																																																											