La abuela Ana catering

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

Menu Para: MENÚ ALERGIAS

Noviembre 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
lunes 02	**SOPA DE CAZUELA** Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.	**PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA** Pechuga de pollo, harina de maíz, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN BLANCO** **MANZANA**	VERDURA+PESCADO+FRUTA	Proteina 40,01g, H.Carb. 63,51g, A.z 12,63g, Grasas 19,60g, A.g.s. 3,08g, Sal 2,28g 3a8Años: 585 Kcal, 9a13Años: 416 Kcal, 14a18Años: 439 Kcal
martes 03	**ARROZ CON DELICIAS** Pescado	**MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURA** Merluza, champiñón, pimiento morrón, cebolla, aceite de oliva, ajos, sal yodada, perejil. Sulfitos, Pescado		**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 35,84g, H.Carb. 162,73g, A.z 16,51g, Grasas 28,27g, A.g.s. 4,00g, Sal 2,80g 3a8Años: .029 Kcal, 9a13Años: 361 Kcal, 14a18Años: 372 Kcal
miércoles 04	**HABICHUELAS CON VERDURAS** Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	**SOLOMILLO ASADO**	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN BLANCO** **FRUTA**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 20,75g, H.Carb. 82,02g, A.z 17,49g, Grasas 7,58g, A.g.s. 1,11g, Sal 1,45g 3a8Años: 460 Kcal, 9a13Años: 597 Kcal, 14a18Años: 712 Kcal
jueves 05	**ENSALADA MIXTA (A)** Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. Sulfitos, Pescado	**ESPAGUETIS DE MAÍZ CON POLLO**		**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	VERDURA+HUEVO+YOGUR	Proteina 3,56g, H.Carb. 39,43g, A.z 11,98g, Grasas 0,73g, A.g.s. 0,23g, Sal 0,39g 3a8Años: 167 Kcal, 9a13Años: 274 Kcal, 14a18Años: 298 Kcal
viernes 06	**ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURA** Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	**BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA** Bacalao, ajo, aceite de oliva, sal yodado	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	Proteina 24,60g, H.Carb. 49,05g, A.z 6,12g, Grasas 18,78g, A.g.s. 2,85g, Sal 1,67g 3a8Años: 544 Kcal, 9a13Años: 609 Kcal, 14a18Años: 641 Kcal
lunes 09	**MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE** Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.	**SALMÓN HORNO** Salmón, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	VERDURA+CARNE+YOGUR	Proteina 14,63g, H.Carb. 26,77g, A.z 9,82g, Grasas 10,83g, A.g.s. 1,77g, Sal 0,62g 3a8Años: 262 Kcal, 9a13Años: 410 Kcal, 14a18Años: 433 Kcal
martes 10	**POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS** Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada. Sulfitos	**QUESO FRESCO** Queso fresco Lácteos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 52,41g, H.Carb. 143,85g, A.z 19,16g, Grasas 31,71g, A.g.s. 7,82g, Sal 3,08g 3a8Años: 684 Kcal, 9a13Años: 797 Kcal, 14a18Años: 860 Kcal
miércoles 11	**CREMA VERDURA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**MAGRO EN SALSA** Cerdo, ajo, aceite de oliva		**PAN BLANCO** **FRUTA**	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 23,60g, H.Carb. 65,69g, A.z 24,46g, Grasas 33,11g, A.g.s. 6,29g, Sal 1,80g 3a8Años: 633 Kcal, 9a13Años: 753 Kcal, 14a18Años: 831 Kcal
jueves 12	**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 COLIFLOR** Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sulfitos	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	SOPA PASTA+QUESO+FRUTA	Proteina 45,35g, H.Carb. 98,41g, A.z 16,60g, Grasas 8,02g, A.g.s. 1,53g, Sal 0,89g 3a8Años: 619 Kcal, 9a13Años: 827 Kcal, 14a18Años: 915 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
viernes 13	**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 DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+PESCADO+YOGUR	Proteina 32,09g | H.Carb. 73,27g | A.z 5,68g | Grasas 22,86g | A.g.s. 3,85g | Sal 3,46g 3a8Años: 624 Kcal | 9a13Años: 730 Kcal | 14a18Años: 813 Kcal
lunes 16	**SOPA DE POLLO** Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.	**MERLUZA AL HORNO** Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada. Pescado	**PISTO (GUARNICIÓN)** Pisto (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+HUEVO+YOGUR	Proteina 76,95g | H.Carb. 148,29g | A.z 14,59g | Grasas 17,29g | A.g.s. 7,59g | Sal 3,72g 3a8Años: .150 Kcal | 9a13Años: 343 Kcal | 14a18Años: 389 Kcal
martes 17	**PICADILLO DE TOMATE** Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada. Sulfitos Pescado	**COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.		**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 50,69g | H.Carb. 115,30g | A.z 16,41g | Grasas 24,58g | A.g.s. 3,83g | Sal 2,26g 3a8Años: 857 Kcal | 9a13Años: 336 Kcal | 14a18Años: 365 Kcal
miércoles 18	**ARROZ CON DELICIAS** Pescado	**LOMO ASADO CON PATATAS**		**PAN BLANCO** **FRUTA**	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 26,60g | H.Carb. 161,94g | A.z 22,80g | Grasas 20,30g | A.g.s. 2,76g | Sal 1,88g 3a8Años: 908 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal
jueves 19	**PATATA GUISADA CON POLLO** Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. Sulfitos	**FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN** Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo. Pescado	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	VERDURA+QUESO+FRUTA	Proteina 18,93g | H.Carb. 66,90g | A.z 13,61g | Grasas 47,29g | A.g.s. 12,61g | Sal 1,60g 3a8Años: 754 Kcal | 9a13Años: 689 Kcal | 14a18Años: 779 Kcal
viernes 20	**ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE** Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.	**BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA** Bacalao, ajo, aceite de oliva, sal yodado Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	PASTA+CARNE+FRUTA	Proteina 29,11g | H.Carb. 64,81g | A.z 2,53g | Grasas 14,75g | A.g.s. 4,50g | Sal 2,36g 3a8Años: 619 Kcal | 9a13Años: 286 Kcal | 14a18Años: 298 Kcal
lunes 23	**ARROZ BLANCO CON TOMATE** Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	**POLLO ASADO** Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	**ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN)** Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 44,75g | H.Carb. 82,23g | A.z 12,23g | Grasas 14,94g | A.g.s. 1,49g | Sal 4,59g 3a8Años: 633 Kcal | 9a13Años: 795 Kcal | 14a18Años: 864 Kcal
martes 24	**LENTEJAS CON VERDURAS** Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	**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** **MANDARINA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 42,61g | H.Carb. 87,53g | A.z 13,29g | Grasas 23,92g | A.g.s. 3,70g | Sal 1,16g 3a8Años: 723 Kcal | 9a13Años: 905 Kcal | 14a18Años: 1.054 Kcal
miércoles 25	**ENSALADA PRIMAVERA (A)** Sulfitos	**MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN** Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.		**PAN BLANCO** **FRUTA**	VERDURA+HUEVO+FRUTA	Proteina 11,24g | H.Carb. 69,01g | A.z 15,97g | Grasas 7,93g | A.g.s. 3,07g | Sal 1,29g 3a8Años: 478 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal
jueves 26	**CREMA ZANAHORIA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI**		**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 35,38g | H.Carb. 76,40g | A.z 18,07g | Grasas 66,31g | A.g.s. 17,85g | Sal 3,98g 3a8Años: .034 Kcal | 9a13Años: 647 Kcal | 14a18Años: 670 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
viernes 27	**COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria.	**MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA**	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ARROZ+CARNE+ FRUTA	Proteina 58,00g · H.Carb. 104,30g · A.z 7,49g · Grasas 20,27g · A.g.s. 3,19g · Sal 1,97g 3a8Años: 807 Kcal · 9a13Años: 241 Kcal · 14a18Años: 263 Kcal
lunes 30	**ARROZ CON DELICIAS** Pescado	**ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)** Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.		**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+QUE SO+FRUTA	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