

menús 1º trimestre · curso 2017-2018

# OCTUBRE OCTOBER

1st trimester menus · 2017-2018 school year



menús 1º trimestre · curso 2017-2018

# NOVIEMBRE NOVEMBER

1st trimester menus · 2017-2018 school year



menús 1º trimestre · curso 2017-2018

# DICIEMBRE DECEMBER

1st trimester menus · 2017-2018 school year



02 Lunes	03 martes	04 miércoles	05 Jueves	06 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 28 g - Hidr: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado</li> <li>Filete de ternera en salsa</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 26 g - Hidr: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de arroz</li> <li>Lomo fresco con salsa de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín y puerro</li> <li>Filete de pollo empanado al ajillo <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 35 g - Hidr: 63 g - Kcal: 703
09 Lunes	10 martes	11 miércoles	12 Jueves	13 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga con patata</li> <li>Jamón asado en salsa de champiñones <i>Lechuga y zanahoria</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 29 g - Hidr: 54 g - Kcal: 566	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Filete de merluza en salsa de piquillos</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i></li> <li>Helado</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 100 g - Kcal: 712	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Albóndigas en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 22 g - Gras: 23 g - Hidr: 63 g - Kcal: 540	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Albóndigas en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 22 g - Gras: 23 g - Hidr: 63 g - Kcal: 540
16 Lunes	17 martes	18 miércoles	19 Jueves	20 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata y atún</li> <li>Lentejas con arroz integral ecológico</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con tomate</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 18 g - Hidr: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 17 g - Gras: 32 g - Hidr: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca estilo pocha</li> <li>Escalopín de cerdo a la naranja</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 25 g - Hidr: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patata</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 32 g - Gras: 39 g - Hidr: 58 g - Kcal: 610
23 Lunes	24 martes	25 miércoles	26 Jueves	27 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Croquetas de bacalao <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 19 g - Gras: 33 g - Hidr: 83 g - Kcal: 685	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos viudos</li> <li>Lomo con tomate casero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Filete de merluza estilo Orio <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 23 g - Gras: 29 g - Hidr: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de guisantes</li> <li>Guisado de ternera <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 31 g - Hidr: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Pollo a la hortelana</li> <li>Piña en su jugo</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 18 g - Hidr: 109 g - Kcal: 685

06 Lunes	07 martes	08 miércoles	09 Jueves	10 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>Bacalao al ajoarriero <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde redonda con patatas</li> <li>Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 32 g - Gras: 37 g - Hidr: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca con pimiento y zanahoria</li> <li>Filete de merluza rebozado <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 23 g - Hidr: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Paella de pollo</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 21 g - Gras: 18 g - Hidr: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales frescos con tomate</li> <li>Pollo a la hortelana <i>Patatas chips</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 21 g - Hidr: 81 g - Kcal: 646
13 Lunes	14 martes	15 miércoles	16 Jueves	17 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>San Marino <i>Lechuga</i></li> <li>Piña en su jugo</li> </ul> Prot: 15 g - Gras: 35 g - Hidr: 70 g - Kcal: 648	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 22 g - Hidr: 106 g - Kcal: 709	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Filete de merluza en salsa de piquillos</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con fideos ecológicos</li> <li>Escalope <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 28 g - Hidr: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Filete ruso con champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 54 g - Kcal: 571
20 Lunes	21 martes	22 miércoles	23 Jueves	24 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde casera</li> <li>Albóndigas de atún con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 22 g - Gras: 28 g - Hidr: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Escalopín de cerdo a la naranja <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 28 g - Hidr: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras <i>Picatostes</i></li> <li>Guisado de ternera</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta con verduras</li> <li>Filete de pollo en salsa de ciruelas <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 48 g - Gras: 18 g - Hidr: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 106 g - Kcal: 774

27 Lunes	28 martes	29 miércoles	30 Jueves
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Croquetas de jamón <i>Lechuga</i></li> <li>Piña en su jugo</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 21 g - Hidr: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 17 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Filete de pollo en salsa de manzana</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 21 g - Hidr: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas en salsa verde</li> <li>Filete braseado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 15 g - Gras: 44 g - Hidr: 87 g - Kcal: 790

06 monday	07 tuesday	08 wednesday	09 THURSDAY	10 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentils with Leeks and Carrot</li> <li>Ajoarriero Cod <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 27 - Carb: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> <li>Round Green Beans with Potatoes</li> <li>Veal Steak in Hunter Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 37 g - Carb: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> <li>White Beans with Pepper and Carrot</li> <li>Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 23 g - Carb: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetable Cream Soup</li> <li>Chicken Paella</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 21 g - Fat: 18 g - Carb: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresh Spiral with Tomato Sauce</li> <li>Fresh Pork Loin in Vegetable Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Fat: 26 g - Carb: 86 g - Kcal: 692
13 monday	14 tuesday	15 wednesday	16 THURSDAY	17 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini Cream Soup</li> <li>San Marino <i>Lettuce</i></li> <li>Pineapple in its own juice</li> </ul> Prot: 15 g - Fat: 35 g - Carb: 70 g - Kcal: 648	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 22 g - Carb: 106 g - Kcal: 709	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté</li> <li>Hake Fillet in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Fat: 24 g - Carb: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken Soup with Organic Noodles</li> <li>Escalope <i>Lettuce and Olives</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 30 g - Fat: 28 g - Carb: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage with Sauté</li> <li>Russian Steak with Mushrooms</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 29 g - Carb: 54 g - Kcal: 571
20 monday	21 tuesday	22 wednesday	23 THURSDAY	24 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Homemade Green Beans</li> <li>Tunaballs with Tomato Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 22 g - Fat: 28 g - Carb: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stewed Lentils</li> <li>Pork Loin in Orange Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 28 g - Carb: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetable Purée <i>CROUTONS</i></li> <li>Veal Stew</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 35 g - Carb: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Red Beans with Vegetables</li> <li>Chicken Fillet in Plum Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 48 g - Fat: 18 g - Carb: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Grenadier Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 29 g - Carb: 106 g - Kcal: 774
27 monday	28 tuesday	29 wednesday	30 THURSDAY	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrot Cream Soup</li> <li>Ham Croquettes <i>Lettuce</i></li> <li>Pineapple in its own juice</li> </ul> Prot: 31 g - Fat: 21 g - Carb: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yang Zhou Rice</li> <li>Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 24 g - Fat: 17 g - Carb: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mixed Salad</li> <li>Chicken Fillet in Apple Sauce</li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 21 g - Carb: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potatoes in Green Sauce</li> <li>Braised Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 15 g - Fat: 44 g - Carb: 87 g - Kcal: 790	

30 Lunes	31 martes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Filete de abadejo rebozado <i>Mahonesa</i></li> <li>Bizcocho de mermelada</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con atún</li> <li>Salchichas frescas al horno <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 95 g - Kcal: 735



02 monday	03 tuesday	04 wednesday	05 THURSDAY	06 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole Grain Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Grenadier Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 28 g - Carb: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fish Soup</li> <li>Veal Steak in Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 31 g - Fat: 26 g - Carb: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice Salad</li> <li>Fresh Salad in Vegetable Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pardina Lentil Soup</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 18 g - Carb: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini and Leek Cream Soup</li> <li>Garlic Breaded Chicken Fillet <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 35 g - Carb: 63 g - Kcal: 703
09 monday	10 tuesday	11 wednesday	12 THURSDAY	13 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Swiss-Chard with Potatoes</li> <li>Roasted Ham in Mushroom Sauce <i>Lettuce and Carrot</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 29 g - Carb: 54 g - Kcal: 566	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté</li> <li>Hake Fillet in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Fat: 24 g - Carb: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yang Zhou Rice</li> <li>Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i></li> <li>Ice Cream</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 25 g - Carb: 100 g - Kcal: 712	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pumpkin Cream Soup</li> <li>Meatballs in Green Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 22 g - Fat: 23 g - Carb: 63 g - Kcal: 540	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pumpkin Cream Soup</li> <li>Meatballs in Green Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 22 g - Fat: 23 g - Carb: 63 g - Kcal: 540
16 monday	17 tuesday	18 wednesday	19 THURSDAY	20 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potatoe and Tuna Salad</li> <li>Lentils with Organic Whole Rice</li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 21 g - Carb: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti with Tomato Sauce</li> <li>Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 18 g - Carb: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetable Purée</li> <li>Potatoe and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 17 g - Fat: 32 g - Carb: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> <li>White Beans Pocha Style</li> <li>Pork Loin in Orange Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 25 g - Carb: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organic Green Beans with Potatoes</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 39 g - Carb: 58 g - Kcal: 610
23 monday	24 tuesday	25 wednesday	26 THURSDAY	27 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage with Sauté</li> <li>Cod Croquettes <i>Lettuce and Olives</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 19 g - Fat: 33 g - Carb: 83 g - Kcal: 685	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simple Chickpeas</li> <li>Pork Loin with Homemade Tomato Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 36 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potatoes Riojana Style</li> <li>Hake Fillet Orio Style <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 23 g - Fat: 29 g - Carb: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peas Cream Soup</li> <li>Veal Stew <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 31 g - Carb: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Chicken with Vegetables</li> <li>Pineapple in its own juice</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 18 g - Carb: 109 g - Kcal: 685
30 monday	31 tuesday			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stew Soup</li> <li>Batter-Coated Pollock Fillet <i>Mayonnaise</i></li> <li>Jam Cake</li> </ul> Prot: 31 g - Fat: 39 g - Carb: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elbow Pasta with Tomato Sauce</li> <li>Oven-Baked Fresh Sausages <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 95 g - Kcal: 735			



04 Lunes	05 martes	06 miércoles	07 Jueves	08 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Albóndigas en salsa de champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 23 g - Hidr: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Natillas</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 28 g - Hidr: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Escalope <i>Pimientos rojos</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 40 g - Gras: 24 g - Hidr: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cardo</li> <li>Hamburguesas con tomate <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 39 g - Hidr: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 33 g - Hidr: 85 g - Kcal: 762
11 Lunes	12 martes	13 miércoles	14 Jueves	15 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patatas</li> <li>Filete de pollo en salsa <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 35 g - Gras: 33 g - Hidr: 66 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Escalope <i>Pimientos rojos</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 40 g - Gras: 24 g - Hidr: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cardo</li> <li>Hamburguesas con tomate <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 39 g - Hidr: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 33 g - Hidr: 85 g - Kcal: 762
18 Lunes	19 martes	20 miércoles	21 Jueves	22 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 666	<p style="text-align: center;"><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Filete de ternera en salsa <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 36 g - Hidr: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca estilo pochas</li> <li>San Marino <i>Lechuga</i></li> <li>Piña en su jugo</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga estofada</li> <li>Muslo de pollo asado con champiñones <i>Lechuga y zanahoria</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 57 g - Kcal: 578
25 Lunes	26 martes	27 miércoles	28 Jueves	29 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Meatballs in Mushroom Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 23 g - Carb: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage with Sauté</li> <li>Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Custard</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 28 g - Carb: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pardina Lentil Soup</li> <li>Escalope <i>Red Peppers</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thistle Cream Soup</li> <li>Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 33 g - Carb: 85 g - Kcal: 762

04 monday	05 tuesday	06 wednesday	07 THURSDAY	08 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Meatballs in Mushroom Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 23 g - Carb: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage with Sauté</li> <li>Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Custard</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 28 g - Carb: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pardina Lentil Soup</li> <li>Escalope <i>Red Peppers</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thistle Cream Soup</li> <li>Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 33 g - Carb: 85 g - Kcal: 762

11 monday	12 tuesday	13 wednesday	14 THURSDAY	15 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole Grain Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 37 g - Carb: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organic Green Beans with Potatoes</li> <li>Chicken Fillet in Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 35 g - Fat: 33 g - Carb: 56 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pardina Lentil Soup</li> <li>Escalope <i>Red Peppers</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thistle Cream Soup</li> <li>Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 33 g - Carb: 85 g - Kcal: 762
18 monday	19 tuesday	20 wednesday	21 THURSDAY	22 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuban Rice</li> <li>Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 666	<p style="text-align: center;"><b>SPECIAL CHRISTMAS MENU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetable Cream Soup</li> <li>Veal Steak in Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 36 g - Carb: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> <li>White Beans Pocha Style</li> <li>San Marino <i>Lettuce</i></li> <li>Pineapple in its own juice</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 30 g - Carb: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stewed Swiss-Chard</li> <li>Roast Chicken Leg with Mushrooms <i>Lettuce and Carrot</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 28 g - Carb: 57 g - Kcal: 578
25 monday	26 tuesday	27 wednesday	28 THURSDAY	29 FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Meatballs in Mushroom Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat:				