



05	Lunes	06	martes	07	miércoles	08	Jueves	09	viernes
• Macarrones con tomate • Filete braseado • Fruta Prot: 31 g - Gras: 19 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666	• Patatas guisadas • Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 63 g - Kcal: 636	• Alubia blanca pocha • Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 633	• Alubia pinta con arroz • Abadejo al horno con verduras <i>Lechuga y maíz</i> • Actimel Prot: 41 g - Gras: 17 g - Hidr: 79 g - Kcal: 618	• Crema de brócoli • Filete de pollo en salsa • Fruta Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 62 g - Kcal: 617	• Macarrones con tomate • Filete braseado • Fruta Prot: 31 g - Gras: 19 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666	• Patatas guisadas • Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 63 g - Kcal: 636	• Alubia blanca pocha • Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 633	• Alubia pinta con arroz • Abadejo al horno con verduras <i>Lechuga y maíz</i> • Actimel Prot: 41 g - Gras: 17 g - Hidr: 79 g - Kcal: 618	• Crema de brócoli • Filete de pollo en salsa • Fruta Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 62 g - Kcal: 617
12	Lunes	13	martes	14	miércoles	15	Jueves	16	viernes
• Codos con tomate • Filete de limanda rebozada <i>Limón</i> • Fruta Prot: 36 g - Gras: 31 g - Hidr: 95 g - Kcal: 700	• Crema de puerros • Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 36 g - Hidr: 59 g - Kcal: 600	• Ensalada con patata y atún • Lentejas con arroz ecológico integral • Yogur Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622	• Sopa de quinoa • Guisado de ternera <i>Lechuga y maíz</i> • Fruta Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 61 g - Kcal: 575	• Arroz a la cubana • Filete de merluza al horno <i>Verduras</i> • Fruta Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 656	• Codos con tomate • Filete de limanda rebozada <i>Limón</i> • Fruta Prot: 36 g - Gras: 31 g - Hidr: 95 g - Kcal: 700	• Crema de puerros • Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 36 g - Hidr: 59 g - Kcal: 600	• Ensalada con patata y atún • Lentejas con arroz ecológico integral • Yogur Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622	• Sopa de quinoa • Guisado de ternera <i>Lechuga y maíz</i> • Fruta Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 61 g - Kcal: 575	• Arroz a la cubana • Filete de merluza al horno <i>Verduras</i> • Fruta Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 656
19	Lunes	20	martes	21	miércoles	22	Jueves	23	viernes
• Judía verde casera • Albóndigas en salsa de champiñones <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605	• Lentejas con puerro y zanahoria • Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656	• Espirales frescos a la carbonara • Filete de limanda rebozada <i>Limón</i> • Fruta Prot: 37 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 608	• Crema de espinacas <i>Queso rallado</i> • Filete de pollo en salsa de manzana <i>Lechuga y maíz</i> • Yogur Prot: 40 g - Gras: 26 g - Hidr: 58 g - Kcal: 611	• Alubia pinta con verduras • Bacalao al ajoarriero • Fruta Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 85 g - Kcal: 628	• Judía verde casera • Albóndigas en salsa de champiñones <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605	• Lentejas con puerro y zanahoria • Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i> • Fruta Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656	• Espirales frescos a la carbonara • Filete de limanda rebozada <i>Limón</i> • Fruta Prot: 37 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 608	• Crema de espinacas <i>Queso rallado</i> • Filete de pollo en salsa de manzana <i>Lechuga y maíz</i> • Yogur Prot: 40 g - Gras: 26 g - Hidr: 58 g - Kcal: 611	• Alubia pinta con verduras • Bacalao al ajoarriero • Fruta Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 85 g - Kcal: 628
26	Lunes	27	martes	28	miércoles				
• Crema de calabacín • San Marino <i>Lechuga</i> • Piña en su jugo Prot: 15 g - Gras: 35 g - Hidr: 70 g - Kcal: 648	• Arroz con tomate • Pollo a la hortelana • Fruta Prot: 28 g - Gras: 18 g - Hidr: 105 g - Kcal: 675	• Sopa de pollo con fideos integrales • Escalope de cerdo <i>Lechuga y aceitunas</i> • Fruta Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 52 g - Kcal: 552							

05	monday	06	tuesday	07	wednesday	01	THURSDAY	02	FRIDAY
• Macaroni with Tomato Sauce • Braised Fillet • Fruit Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666	• Stewed Potatoes • Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633	• Red Beans with Rice • Oven-Baked Codfish with Vegetables <i>Lettuce and Corn</i> • Actimel Prot: 41 g - Fat: 17 g - Carb: 79 g - Kcal: 618	• Broccoli Cream Soup • Chicken Fillet in Sauce • Fruit Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 62 g - Kcal: 617	• Macaroni with Tomato Sauce • Braised Fillet • Fruit Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666	• Stewed Potatoes • Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633	• Red Beans with Rice • Oven-Baked Codfish with Vegetables <i>Lettuce and Corn</i> • Actimel Prot: 41 g - Fat: 17 g - Carb: 79 g - Kcal: 618	• Broccoli Cream Soup • Chicken Fillet in Sauce • Fruit Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 62 g - Kcal: 617
12	monday	13	tuesday	14	wednesday	08	THURSDAY	09	FRIDAY
• Elbow Pasta with Tomato Sauce • Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i> • Fruit Prot: 36 g - Fat: 31 g - Carb: 95 g - Kcal: 700	• Leek Cream Soup • Pork Loin in Vegetable Sauce <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 27 g - Fat: 36 g - Carb: 59 g - Kcal: 660	• Swiss Chard with Potatoes • Breaded Pork Loin <i>Lettuce</i> • Yoghurt Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 60 g - Kcal: 664	• Simple Chickpeas • Tuna Balls with Tomato Sauce • Fruit Prot: 35 g - Fat: 16 g - Carb: 91 g - Kcal: 646	• Macaroni with Tomato Sauce • Braised Fillet • Fruit Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666	• Stewed Potatoes • Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633	• Swiss Chard with Potatoes • Breaded Pork Loin <i>Lettuce</i> • Yoghurt Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 60 g - Kcal: 664	• Simple Chickpeas • Tuna Balls with Tomato Sauce • Fruit Prot: 35 g - Fat: 16 g - Carb: 91 g - Kcal: 646	
19	monday	20	tuesday	21	wednesday	15	THURSDAY	16	FRIDAY
• Homemade Green Beans • Meatballs in Mushroom Sauce <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 27 g - Fat: 30 g - Carb: 60 g - Kcal: 605	• Lentils with Leek and Carrot • Potatoe and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 27 g - Fat: 28 g - Carb: 78 g - Kcal: 656	• Quinoa Soup • Veal Stew <i>Potatoes</i> • Fruit Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 61 g - Kcal: 575	• Cuban Rice • Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i> • Fruit Prot: 25 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 656	• Macaroni with Tomato Sauce • Braised Fillet • Fruit Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666	• Stewed Potatoes • Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633	• Quinoa Soup • Veal Stew <i>Potatoes</i> • Fruit Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 61 g - Kcal: 575	• Cuban Rice • Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i> • Fruit Prot: 25 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 656	
26	monday	27	tuesday	28	wednesday	22	THURSDAY	23	FRIDAY
• Zucchini Cream Soup • San Marino <i>Lettuce</i> • Pineapple in its own juice Prot: 15 g - Fat: 35 g - Carb: 70 g - Kcal: 648	• Rice with Tomato Sauce • Chicken Garden Style • Fruit Prot: 28 g - Fat: 18 g - Carb: 105 g - Kcal: 675	• Fresh Spirals Carbonara Style • Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i> • Fruit Prot: 37 g - Fat: 29 g - Carb: 73 g - Kcal: 608	• Spinach Cream Soup Grated Cheese • Chicken Fillet in Apple Sauce <i>Lettuce and Corn</i> • Yoghurt Prot: 40 g - Fat: 26 g - Carb: 58 g - Kcal: 611	• Macaroni with Tomato Sauce • Braised Fillet • Fruit Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666	• Stewed Potatoes • Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633	• Spinach Cream Soup Grated Cheese • Chicken Fillet in Apple Sauce <i>Lettuce and Corn</i> • Yoghurt Prot: 40 g - Fat: 26 g - Carb: 58 g - Kcal: 611	• Red Beans with Vegetables • Ajoarriero Cod • Fruit Prot: 38 g - Fat: 17 g - Carb: 85 g - Kcal: 628	

