



05 Lunes

- Acelga con refrito
- Albóndigas en salsa de avellanas *Lechuga*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 37 g - Hidr: 59 g - Kcal: 665

06 martes

- Lentejas con puerro y zanahoria
- Croquetas de bacalao *Lechuga*
- Fruta

Prot: 24 g - Gras: 26 g - Hidr: 95 g - Kcal: 691

07 miércoles

- Crema de verduras
- Paella de pollo
- Yogur

Prot: 24 g - Gras: 21 g - Hidr: 105 g - Kcal: 678

01 jueves

- Borraja con refrito
- Filete ruso con champiñones
- Natillas

Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 63 g - Kcal: 631

02 viernes

- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo
- Filete de merluza en salsa de piquillos *Lechuga*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 655

12 Lunes

- Sopa de pescado
- San Jacobo *Lechuga*
- Fruta

Prot: 19 g - Gras: 41 g - Hidr: 72 g - Kcal: 724

13 martes

- Crema de guisantes
- Filete de ternera en salsa
- Fruta

Prot: 28 g - Gras: 21 g - Hidr: 62 g - Kcal: 537

14 miércoles

- Alubia blanca a la bilbaina
- Filete de merluza en salsa marinera *Lechuga y maíz*
- Yogur

Prot: 34 g - Gras: 17 g - Hidr: 76 g - Kcal: 580

08 jueves

- Alubia pinta
- Lomo en salsa de verduras
- Fruta

Prot: 38 g - Gras: 24 g - Hidr: 78 g - Kcal: 671

09 viernes

- Macarrones con tomate
- Filete de merluza al horno con verduritas *Lechuga*
- Piña en su jugo

Prot: 24 g - Gras: 23 g - Hidr: 96 g - Kcal: 665

19 Lunes

- Sopa de pollo con fideos
- Guisado ribereña con patatas *Lechuga*
- Actimel

Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596

20 martes

- Alubia pinta
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta

Prot: 39 g - Gras: 19 g - Hidr: 83 g - Kcal: 640

21 miércoles

- Arroz con tomate
- Pollo a la hortelana
- Fruta

Prot: 28 g - Gras: 19 g - Hidr: 101 g - Kcal: 660

22 jueves

- Borraja con refrito
- San Marino *Lechuga*
- Fruta

Prot: 17 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 646

23 viernes

- Puré de verduras
- Tortilla de patata y calabacín *Lechuga*
- Fruta

Prot: 17 g - Gras: 32 g - Hidr: 63 g - Kcal: 604

26 Lunes

- Lentejas estofadas
- Filete de merluza rebozada *Mahonesa*
- Fruta

Prot: 33 g - Gras: 30 g - Hidr: 69 g - Kcal: 662

27 martes

- Judía verde casera
- Lomo en salsa de pimientos asados *Lechuga*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 47 g - Kcal: 568

28 miércoles

- Macarrones integrales con tomate
- Muslo de pollo asado al limón
- Pastelito de chocolate

Prot: 32 g - Gras: 21 g - Hidr: 109 g - Kcal: 732

29 jueves

30 viernes



05 monday

- Swiss-Chard with Sauté
- Meatballs in Hazelnut Sauce *Lettuce*
- Fruit

Prot: 27 g - Fat: 37 g - Carb: 59 g - Kcal: 665

06 tuesday

- Lentil with Leek and Carrot
- Cod Croquettes *Lettuce*
- Fruit

Prot: 24 g - Fat: 26 g - Carb: 95 g - Kcal: 691

07 wednesday

- Vegetable Cream Soup
- Chicken Paella
- Yoghurt

Prot: 24 g - Fat: 21 g - Carb: 105 g - Kcal: 678

01 THURSDAY

- Borage with Sauté
- Russian Steak with Mushrooms
- Custard

Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 63 g - Kcal: 631

02 FRIDAY

- Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté
- Hake Fillet in Piquillo-Pepper Sauce *Lettuce*
- Fruit

Prot: 29 g - Fat: 29 g - Carb: 73 g - Kcal: 655

12 monday

- Fish Soup
- San Jacobo *Lettuce*
- Fruit

Prot: 19 g - Fat: 41 g - Carb: 72 g - Kcal: 724

13 tuesday

- Peas Cream Soup
- Veal Steak in Sauce
- Fruit

Prot: 28 g - Fat: 21 g - Carb: 62 g - Kcal: 537

14 wednesday

- White Beans Bilbaina Style
- Hake Fillet in Sailor Sauce *Lettuce and Corn*
- Yoghurt

Prot: 34 g - Fat: 17 g - Carb: 76 g - Kcal: 580

08 THURSDAY

- Red Beans
- Pork Loin in Vegetable Sauce
- Fruit

Prot: 38 g - Fat: 24 g - Carb: 78 g - Kcal: 671

09 FRIDAY

- Macaroni with Tomato Sauce
- Oven-Baked Hake with Vegetables *Lettuce*
- Pineapple in its own juice

Prot: 24 g - Fat: 23 g - Carb: 96 g - Kcal: 665

19 monday

- Chicken Soup with Noodles
- Ribereña Stew with Potatoes *Lettuce*
- Actimel

Prot: 39 g - Fat: 23 g - Carb: 61 g - Kcal: 596

20 tuesday

- Red Beans
- Ajoarriero Cod
- Fruit

Prot: 39 g - Fat: 19 g - Carb: 83 g - Kcal: 640

21 wednesday

- Rice with Tomato Sauce
- Chicken Garden Style
- Fruit

Prot: 28 g - Fat: 19 g - Carb: 101 g - Kcal: 660

15 THURSDAY

- Yang Zhou Rice
- Chicken Fillet in Plum Sauce
- Fruit

Prot: 38 g - Fat: 16 g - Carb: 114 g - Kcal: 725

16 FRIDAY

- Organic Green Beans with Potatoes
- Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce and Olives*
- Fruit

Prot: 31 g - Fat: 39 g - Carb: 55 g - Kcal: 603

26 monday

- Stewed Lentil Soup
- Batter-Coated Hake Fillet *Mayonnaise*
- Fruit

Prot: 33 g - Fat: 30 g - Carb: 69 g - Kcal: 662

27 tuesday

- Homemade Green Beans
- Pork Loin in Roast-Pepper Sauce *Lettuce*
- Fruit

Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 47 g - Kcal: 568

28 wednesday

- Whole Macaroni with Tomato Sauce
- Roast Chicken Leg with Lemon
- Chocolate Cake

Prot: 32 g - Fat: 21 g - Carb: 109 g - Kcal: 732

22 THURSDAY

- Borage with Sauté
- San Marino *Lettuce*
- Fruit

Prot: 17 g - Fat: 35 g - Carb: 68 g - Kcal: 646

23 FRIDAY

- Vegetable Purée
- Potatoe and Zucchini Style *Lettuce*
- Fruit

Prot: 17 g - Fat: 32 g - Carb: 63 g - Kcal: 604