

| 01  | 02  | 03  | 04  | 05   |
|---|---|---|---|--|
| Lunes   | martes  | miércoles   | Jueves  | viernes  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Albóndigas con tomate</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 15 g - Hidr: 65 g - Kcal: 497   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia blanca pocha</li> <li>• Tortilla de patata</li> <li>• <i>Lechuga y zanahoria</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 26 g - Hidr: 92 g - Kcal: 697 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana</li> <li>• Pollo al ajillo</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 26 g - Hidr: 94 g - Kcal: 709                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borraja con patata</li> <li>• Lomo en salsa de piquillos</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 55 g - Kcal: 598          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana</li> <li>• Merluza estilo Orío</li> <li>• <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>• Natillas de chocolate</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 76 g - Kcal: 678 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde casera</li> <li>• Guisado de ternera</li> <li>• Yogur</li> </ul> Prot: 40 g - Gras: 18 g - Hidr: 61 g - Kcal: 552  | <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: 78 g - Kcal: 606                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Paella de pollo</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 21 g - Gras: 14 g - Hidr: 104 g - Kcal: 602   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos con tomate</li> <li>• Filete ruso con champiñones</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 36 g - Gras: 24 g - Hidr: 97 g - Kcal: 732                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia pinta con verduras</li> <li>• Filete de limanda rebozada</li> <li>• <i>Limón</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 41 g - Gras: 25 g - Hidr: 80 g - Kcal: 608              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con fideos</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 18 g - Gras: 31 g - Hidr: 64 g - Kcal: 598                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Filete de merluza en salsa verde</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 108 g - Kcal: 696                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Filete de pollo en salsa de ciruelas</li> <li>• <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>• Yogur</li> </ul> Prot: 36 g - Gras: 27 g - Hidr: 69 g - Kcal: 652       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con calabaza</li> <li>• Filete de limanda rebozada</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 41 g - Gras: 35 g - Hidr: 71 g - Kcal: 664      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelga con refrito</li> <li>• Lomo en salsa de verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 29 g - Hidr: 58 g - Kcal: 602  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones integrales con tomate</li> <li>• Merluza rebozada</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 96 g - Kcal: 738        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas a la hortelana</li> <li>• Croquetas de bacalao</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 22 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde ecológica con patata</li> <li>• Filete de ternera en salsa cazadora</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 28 g - Hidr: 48 g - Kcal: 553 |    |  |
| 01  | 02  | 03  | 04  | 05   |
| monday  | tuesday   | wednesday   | thursday  | friday   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetable Purée</li> <li>• Meatballs with Tomato Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 15 g - Carb: 65 g - Kcal: 497   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pocha White Beans</li> <li>• Spanish Omelette</li> <li>• <i>Lettuce and Carrot</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 24 g - Fat: 26 g - Carb: 92 g - Kcal: 697       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuban Rice</li> <li>• Garlic Fried Chicken</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Fat: 26 g - Carb: 94 g - Kcal: 709                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borage with Potatoes</li> <li>• Pork Loin in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 55 g - Kcal: 598 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes Riojana Style</li> <li>• Hake Orío Style</li> <li>• <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>• Chocolate Custard</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 76 g - Kcal: 678      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homemade Green Beans</li> <li>• Veal Stew</li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 40 g - Fat: 18 g - Carb: 61 g - Kcal: 552  | <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: 78 g - Kcal: 606  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pumpkin Cream Soup</li> <li>• Chicken Paella</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 21 g - Fat: 14 g - Carb: 104 g - Kcal: 602  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elbow Pasta with Tomato Sauce</li> <li>• Russian Steak with Mushrooms</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 36 g - Fat: 24 g - Carb: 97 g - Kcal: 732                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans with Vegetables</li> <li>• Batter-Coated Dab Fillet</li> <li>• <i>Lemon</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 41 g - Fat: 25 g - Carb: 80 g - Kcal: 608                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Soup with Noodles</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 18 g - Fat: 31 g - Carb: 64 g - Kcal: 598                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rice with Tomato Sauce</li> <li>• Hake Fillet in Green Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 23 g - Fat: 22 g - Carb: 108 g - Kcal: 696                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchini Cream Soup</li> <li>• Chicken Fillet in Plum Sauce</li> <li>• <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 36 g - Fat: 27 g - Carb: 69 g - Kcal: 652           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpeas with Pumpkin</li> <li>• Batter-Coated Dab Fillet</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 41 g - Fat: 35 g - Carb: 71 g - Kcal: 664         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swiss-Chard with Sautéed</li> <li>• Pork Loin in Vegetable Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 29 g - Carb: 58 g - Kcal: 602                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Whole-Grain Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>• Batter-Coated Hake</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 29 g - Carb: 96 g - Kcal: 738 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentil Garden Style</li> <li>• Cod Croquettes</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 24 g - Fat: 22 g - Carb: 98 g - Kcal: 666                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organic Green Beans with Potatoes</li> <li>• Veal Steak in Hunter Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 29 g - Fat: 28 g - Carb: 48 g - Kcal: 553          |   |  |

| 05   | 06  | 07  | 08  | 09  |
|--|---|---|---|---|
| Lunes  | martes  | miércoles   | Jueves  | viernes   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con tomate</li> <li>• Filete braseado</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 19 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia blanca pocha</li> <li>• Filete de merluza rebozada</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 63 g - Kcal: 636             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas</li> <li>• Pollo al ajillo</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 633                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas con patatas</li> <li>• Lomo adobado</li> <li>• <i>Pisto</i></li> <li>• Yogur</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 60 g - Kcal: 664                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos viudos</li> <li>• Albóndigas de bonito con tomate</li> <li>• Bizcocho de chocolate</li> </ul> Prot: 35 g - Gras: 16 g - Hidr: 91 g - Kcal: 646                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde casera</li> <li>• Albóndigas en salsa de champiñones</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>• Tortilla de patata</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la carbonara</li> <li>• Filete de limanda rebozada</li> <li>• <i>Limón</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 608       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido</li> <li>• Guisado de ternera</li> <li>• <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 61 g - Kcal: 575           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Filete de pollo en salsa de manzana</li> <li>• <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>• Yogur</li> </ul> Prot: 40 g - Gras: 26 g - Hidr: 58 g - Kcal: 611 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• San Marino</li> <li>• <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>• Pollo a la hortelana</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 18 g - Hidr: 105 g - Kcal: 675   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con fideos ecológicos</li> <li>• Escalope</li> <li>• <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 52 g - Kcal: 552 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans with Rice</li> <li>• Oven-Baked Codfish</li> <li>• <i>Vegetables</i></li> <li>• Actimel</li> </ul> Prot: 41 g - Fat: 17 g - Carb: 79 g - Kcal: 618         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Broccoli Cream Soup</li> <li>• Chicken Fillet in Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 62 g - Kcal: 617   |
| 05   | 06  | 07  | 08  | 09  |
| monday   | tuesday   | wednesday   | thursday  | friday  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>• Braised Fillet</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• White Beans Pocha Style</li> <li>• Batter-Coated Hake Fillet</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stewed Potatoes</li> <li>• Garlic Fried Chicken</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swiss Chard with Potatoes</li> <li>• Marinated Pork Loin</li> <li>• <i>Ratatouille</i></li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 60 g - Kcal: 664 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simple Chickpeas</li> <li>• Tuna Balls with Tomato Sauce</li> <li>• Chocolate Sponge Cake</li> </ul> Prot: 35 g - Fat: 16 g - Carb: 91 g - Kcal: 646                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homemade Green Beans</li> <li>• Meatballs in Mushroom Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 30 g - Carb: 60 g - Kcal: 605       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentils with Leek and Carrot</li> <li>• Spanish Omelette</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 28 g - Carb: 78 g - Kcal: 656               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salad with Potatoe</li> <li>• Lentils with Rice</li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 25 g - Fat: 21 g - Carb: 87 g - Kcal: 622  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stew Soup</li> <li>• Veal Stew</li> <li>• <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 61 g - Kcal: 575                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pumpkin Cream Soup</li> <li>• Chicken Fillet in Apple Sauce</li> <li>• <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 40 g - Fat: 26 g - Carb: 58 g - Kcal: 611   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchini Cream Soup</li> <li>• San Marino</li> <li>• <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>• Chicken Garden Style</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 18 g - Carb: 105 g - Kcal: 675  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicke Soup with Organic Noodles</li> <li>• Escalope</li> <li>• <i>Lettuce and Olives</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 27 g - Carb: 52 g - Kcal: 552      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans with Rice</li> <li>• Oven-Baked Codfish</li> <li>• <i>Vegetables</i></li> <li>• Actimel</li> </ul> Prot: 41 g - Fat: 17 g - Carb: 79 g - Kcal: 618         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Broccoli Cream Soup</li> <li>• Chicken Fillet in Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 62 g - Kcal: 617   |
| 12   | 13  | 14  | 15  | 16  |
| monday   | tuesday   | wednesday   | thursday  | friday  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stewed Lentil Soup</li> <li>• Ajoarriero Cod</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 30 g - Carb: 69 g - Kcal: 662  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homemade Green Beans</li> <li>• Pork Loin in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Ice Cream</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 47 g - Kcal: 568 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Whole Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>• Roast Chicken Leg</li> <li>• <i>Mushrooms</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 21 g - Carb: 109 g - Kcal: 732     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fish Soup</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 19 g - Fat: 41 g - Carb: 72 g - Kcal: 724                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peas Cream Soup</li> <li>• Veal Steak in Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 21 g - Carb: 62 g - Kcal: 537   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Soup with Noodles</li> <li>• San Marino</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 39 g - Fat: 23 g - Carb: 61 g - Kcal: 596                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans</li> <li>• Batter-Coated Hake Fillet</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 39 g - Fat: 19 g - Carb: 83 g - Kcal: 640                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rice with Tomato Sauce</li> <li>• Chicken Garden Style</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Actimel</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 19 g - Carb: 101 g - Kcal: 660            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veal Garden Style</li> <li>• Chicken Garden Style</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 16 g - Hidr: 114 g - Kcal: 725            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Guisado ribereña</li> <li>• <i>Actimel</i></li> </ul> Prot: 17 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 646   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stewed Lentil Soup</li> <li>• Ajoarriero Cod</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 30 g - Carb: 69 g - Kcal: 662  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homemade Green Beans</li> <li>• Pork Loin in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Ice Cream</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 47 g - Kcal: 568 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Whole Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>• Roast Chicken Leg</li> <li>• <i>Mushrooms</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 21 g - Carb: 109 g - Kcal: 732     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fish Soup</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 19 g - Fat: 41 g - Carb: 72 g - Kcal: 724                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peas Cream Soup</li> <li>• Veal Steak in Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 21 g - Carb: 62 g - Kcal: 537   |

| 01   | 02  | 03   | 04   | 05  |
|--|---|--|--|---|
| Lunes  | martes  | miércoles  | Jueves   | viernes   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelga con refrito</li> <li>• Albóndigas en salsa de avellanas</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 37 g - Hidr: 59 g - Kcal: 665           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>• Croquetas de bacalao</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 26 g - Hidr: 95 g - Kcal: 691       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras</li> <li>• Paella de pollo</li> <li>• Yogur</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 21 g - Hidr: 105 g - Kcal: 678  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia pinta</li> <li>• Lomo en salsa de verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 24 g - Hidr: 78 g - Kcal: 671                            | <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>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 63 g - Kcal: 631 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borraja con refrito</li> <li>• San Marino</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia pinta</li> <li>• Filete de merluza rebozada</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 39 g - Gras: 19 g - Hidr: 83 g - Kcal: 640                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Arroz a la cubana</li> <li>• Guisado de pavo</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 19 g - Hidr: 101 g - Kcal: 660                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Guisado ribereña</li> <li>• <i>Actimel</i></li> </ul> Prot: 17 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 646                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borraja con refrito</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas</li> <li>• Bacalao al ajoarriero</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 30 g - Hidr: 69 g - Kcal: 662                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde casera</li> <li>• Lomo en salsa de piquillos</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 47 g - Kcal: 568              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones integrales con tomate</li> <li>• Muslo de pollo asado</li> <li>• <i>Champiñones</i></li> <li>• Helado</li> </ul> Prot: 32 g - Gras: 21 g - Hidr: 109 g - Kcal: 732 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borraja con refrito</li> <li>• San Marino</li> <li>• <i>Lechuga</i></li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia pinta con verduras</li> <li>• Filete de merluza al horno con verduritas</li> <li>• Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 85 g - Kcal: 628  |
| 01   | 02  | 03   | 04   | 05  |
| monday   | tuesday   | wednesday  | thursday   | friday  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swiss Chard with Potatoes</li> <li>• Meatballs in Hazelnut Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 37 g - Carb: 59 g - Kcal: 665          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentil with Leek and Carrot</li> <li>• Cod Croquettes</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 24 g - Fat: 21 g - Carb: 105 g - Kcal: 678                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetable Cream Soup</li> <li>• Chicken Paella</li> <li>• Yoghurt</li> </ul> Prot: 24 g - Fat: 21 g - Carb: 105 g - Kcal: 678   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans</li> <li>• Pork Loin in Vegetable Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Fat: 24 g - Carb: 78 g - Kcal: 671                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpeas with Carrot and Garlic Sautéed</li> <li>• Russian Steak with Mushrooms</li> <li>• Custard</li> </ul> Prot: 34 g - Fat: 27 g - Carb: 63 g - Kcal: 631                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stewed Lentil Soup</li> <li>• Ajoarriero Cod</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Fat: 30 g - Carb: 69 g - Kcal: 662                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homemade Green Beans</li> <li>• Pork Loin in Piquillo-Pepper Sauce</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Ice Cream</li> </ul> Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 47 g - Kcal: 568 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Whole Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>• Roast Chicken Leg</li> <li>• <i>Mushrooms</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Fat: 21 g - Carb: 109 g - Kcal: 732        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fish Soup</li> <li>• San Jacobo</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 19 g - Fat: 41 g - Carb: 72 g - Kcal: 724                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peas Cream Soup</li> <li>• Veal Steak in Sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 21 g - Carb: 62 g - Kcal: 537   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Soup with Noodles</li> <li>• San Marino</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 39 g - Fat: 23 g - Carb: 61 g - Kcal: 596 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red Beans</li> <li>• Batter-Coated Hake Fillet</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 39 g - Fat: 19 g - Carb: 83 g - Kcal: 640                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rice with Tomato Sauce</li> <li>• Chicken Garden Style</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Actimel</li> </ul> Prot: 28 g - Fat: 19 g - Carb: 101 g - Kcal: 660               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veal Garden Style</li> <li>• Chicken Garden Style</li> <li>• <i>Lettuce</i></li> <li>• Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 16 g - Hidr: 114 g - Kcal: 725 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Guisado ribereña</li> <li>• <i>Actimel</i></li> </ul> Prot: 17 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 646   |

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.

These menus have been revised and approved by professionals trained in Human Nutrition and Dietetics. The nutritional values expressed correspond to the portions served to children aged 7 to 12. In the dining-room, quantities are served depending on whether the children are younger or older, which therefore modifies the calibration of each age group, adapting to their needs. The menu includes water and bread.