


01	02	03	04	05
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con patata</li> <li>Albóndigas con tomate</li> <li>Natillas</li> </ul> <p>Prot: 30 g - Gras: 27 g - Hidr: 67 g - Kcal: 733</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca pochá</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Limón</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 41 g - Gras: 27 g - Hidr: 74 g - Kcal: 602</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Pollo al ajillo <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 30 g - Gras: 25 g - Hidr: 101 g - Kcal: 725</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Lomo en salsa de piquillos <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 66 g - Kcal: 641</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Merluza estilo Orío <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Gras: 29 g - Hidr: 69 g - Kcal: 614</p>
08	09	10	11	12
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con patata</li> <li>Albóndigas con tomate</li> <li>Natillas</li> </ul> <p>Prot: 30 g - Gras: 27 g - Hidr: 67 g - Kcal: 733</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 76 g - Kcal: 601</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Paella de pollo</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 20 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales frescos con tomate</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Merluza rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 644</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Merluza estilo Orío <i>Lechuga y zanahoria</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Gras: 29 g - Hidr: 69 g - Kcal: 614</p>
15	16	17	18	19
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde casera</li> <li>Hamburguesa 100% ternera Navarra <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 29 g - Gras: 44 g - Hidr: 58 g - Kcal: 733</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 76 g - Kcal: 601</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Paella de pollo</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 20 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales frescos con tomate</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Merluza rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 644</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta con verduras</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Merluza rebozada <i>Lechuga y zanahoria</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Gras: 29 g - Hidr: 69 g - Kcal: 614</p>
22	23	24	25	26
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con fideos</li> <li>San Jacobo <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 16 g - Gras: 34 g - Hidr: 73 g - Kcal: 657</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Filete de merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 23 g - Gras: 17 g - Hidr: 107 g - Kcal: 646</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de borrajá</li> <li>Filete de pollo en salsa de ciruelas <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 25 g - Hidr: 61 g - Kcal: 610</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con calabacín</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 41 g - Gras: 37 g - Hidr: 72 g - Kcal: 682</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga con refrito</li> <li>Escalopín de cerdo a la naranja</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 29 g - Hidr: 62 g - Kcal: 612</p>
29	30	31		
Lunes	martes	miércoles		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete ruso con champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 101 g - Kcal: 731</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la hortelana</li> <li>Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 23 g - Hidr: 98 g - Kcal: 664</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patata</li> <li>Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i></li> <li>Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 49 g - Kcal: 612</p>		

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> <p>Prot: 31 g - Gras: 19 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas</li> <li>Pollo al ajillo <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 63 g - Kcal: 636</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca pochá</li> <li>Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 633</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas con patatas</li> <li>Lomo empanado <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 60 g - Kcal: 664</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos viudos</li> <li>Albóndigas de bonito con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 35 g - Gras: 16 g - Hidr: 91 g - Kcal: 646</p>
12	13	14	15	16
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con tomate</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Limón</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 36 g - Gras: 31 g - Hidr: 95 g - Kcal: 700</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de puerros</li> <li>Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 36 g - Hidr: 59 g - Kcal: 660</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada con patata y atún</li> <li>Filete con arroz ecológico integral</li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de quinoa</li> <li>Guisado de ternera <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 61 g - Kcal: 575</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduras</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 666</p>
19	20	21	22	23
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde casera</li> <li>Albóndigas en salsa de champiñones <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales frescos a la carbonara</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Limón</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 608</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de espinacas <i>Queso rallado</i></li> <li>Filete de pollo en salsa de manzana <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 40 g - Gras: 26 g - Hidr: 58 g - Kcal: 611</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta con verduras</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 85 g - Kcal: 628</p>
26	27	28		
Lunes	martes	miércoles		
<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> <p>Prot: 15 g - Gras: 35 g - Hidr: 70 g - Kcal: 648</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Pollo a la hortelana</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 18 g - Hidr: 105 g - Kcal: 675</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con fideos integrales</li> <li>Escalope de cerdo <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 52 g - Kcal: 552</p>		

05	06	07	08	09
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga con refrito</li> <li>Albóndigas en salsa de avellanas <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 37 g - Hidr: 59 g - Kcal: 665</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Gras: 26 g - Hidr: 95 g - Kcal: 691</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Paella de pollo</li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Gras: 21 g - Hidr: 105 g - Kcal: 678</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta</li> <li>Lomo en salsa de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 24 g - Hidr: 78 g - Kcal: 671</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Filete de merluza en salsa de piquillos <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 63 g - Kcal: 631</p>
12	13	14	15	16
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado</li> <li>San Jacobo <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 19 g - Gras: 41 g - Hidr: 72 g - Kcal: 724</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de guisantes</li> <li>Filete de ternera en salsa</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 21 g - Hidr: 62 g - Kcal: 537</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca a la bilbaína</li> <li>Filete de merluza en salsa marinera <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Yogur</li> </ul> <p>Prot: 34 g - Gras: 17 g - Hidr: 76 g - Kcal: 580</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Filete de pollo en salsa de ciruelas</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 16 g - Hidr: 114 g - Kcal: 725</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patata</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 55 g - Kcal: 603</p>
19	20	21	22	23
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con fideos</li> <li>Guisado ribereña con patatas <i>Lechuga</i></li> <li>Actimel</li> </ul> <p>Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 39 g - Gras: 19 g - Hidr: 83 g - Kcal: 640</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Pollo a la hortelana</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Gras: 19 g - Hidr: 101 g - Kcal: 660</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>San Marino <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 17 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 646</p>	<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> <p>Prot: 17 g - Gras: 32 g - Hidr: 63 g - Kcal: 604</p>
26	27	28	29	30
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Filete de merluza rebozada <i>Mahonesa</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 33 g - Gras: 30 g - Hidr: 69 g - Kcal: 662</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde casera</li> <li>Lomo en salsa de pimientos asados <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 47 g - Kcal: 568</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Muslo de pollo asado al limón</li> <li>Pastelito de chocolate</li> </ul> <p>Prot: 32 g - Gras: 21 g - Hidr: 109 g - Kcal: 732</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Filete de pollo en salsa de ciruelas</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Gras: 16 g - Hidr: 114 g - Kcal: 725</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patata</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> <p>Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 55 g - Kcal: 603</p>

01	02	03	04	05
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage with Potatoes</li> <li>Meatballs with Tomato Sauce</li> <li>Custard</li> </ul> <p>Prot: 30 g - Fat: 27 g - Carb: 67 g - Kcal: 626</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pocha White Beans</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 41 g - Fat: 27 g - Carb: 74 g - Kcal: 602</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuban Rice</li> <li>Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 30 g - Fat: 25 g - Carb: 101 g - Kcal: 725</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetable Purée</li> <li>Pork Loin in Piquillo-Pepper Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 66 g - Kcal: 641</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potatoes Riojana Style</li> <li>Hake Orío Style <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Fat: 29 g - Carb: 69 g - Kcal: 614</p>
08	09	10	11	12
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Homemade Green Beans</li> <li>Hamburger 100% Beef Navarra <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> <p>Prot: 29 g - Fat: 44 g - Carb: 58 g - Kcal: 733</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pardina Lentil Soup</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Fat: 18 g - Carb: 76 g - Kcal: 601</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pumpkin Cream Soup</li> <li>Chicken Paella</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 20 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 642</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresh Spirals with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Hake <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Fat: 27 g - Carb: 78 g - Kcal: 644</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Red Beans with Vegetables</li> <li>Spanish Omelette <i>Lettuce and Carrot</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Fat: 23 g - Carb: 83 g - Kcal: 622</p>
15	16	17	18	19
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole-Grain Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>Russian Steak with Mushrooms</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 101 g - Kcal: 731</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentil Garden Style</li> <li>Cod Croquettes <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Fat: 23 g - Carb: 98 g - Kcal: 664</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organic Green Beans with Potatoes</li> <li>Veal Steak in Hunter Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Fat: 35 g - Carb: 49 g - Kcal: 612</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elbow Pasta with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 36 g - Fat: 31 g - Carb: 95 g - Kcal: 700</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Red Beans with Vegetables</li> <li>Pork Loin in Vegetable Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 36 g - Carb: 59 g - Kcal: 660</p>
22	23	24	25	26
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken Soup with Noodles</li> <li>San Jacobo <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 16 g - Fat: 34 g - Carb: 73 g - Kcal: 657</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Hake Fillet in Green Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 23 g - Fat: 17 g - Carb: 107 g - Kcal: 646</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borage Cream Soup</li> <li>Chicken Fillet in Plum Sauce <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Fat: 25 g - Carb: 61 g - Kcal: 610</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chickpeas with Zucchini</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 41 g - Fat: 37 g - Carb: 72 g - Kcal: 682</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swiss-Chard with Sautéed</li> <li>Pork Loin in Orange Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Fat: 29 g - Carb: 62 g - Kcal: 612</p>
29	30	31		
monday	tuesday	wednesday		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole-Grain Macaroni with Tomato Sauce</li> <li>Russian Steak with Mushrooms</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 101 g - Kcal: 731</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentil Garden Style</li> <li>Cod Croquettes <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Fat: 23 g - Carb: 98 g - Kcal: 664</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organic Green Beans with Potatoes</li> <li>Veal Steak in Hunter Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Fat: 35 g - Carb: 49 g - Kcal: 612</p>		

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> <p>Prot: 31 g - Fat: 19 g - Carb: 98 g - Kcal: 666</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stewed Potatoes</li> <li>Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 34 g - Fat: 29 g - Carb: 63 g - Kcal: 636</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>White Beans Pocha Style</li> <li>Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 633</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swiss Chard with Potatoes</li> <li>Breaded Pork Loin <i>Lettuce</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> <p>Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 60 g - Kcal: 664</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simple Chickpeas</li> <li>Tuna Balls with Tomato Sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 35 g - Fat: 16 g - Carb: 91 g - Kcal: 646</p>
12	13	14	15	16
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elbow Pasta with Tomato Sauce</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 36 g - Fat: 31 g - Carb: 95 g - Kcal: 700</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leek Cream Soup</li> <li>Pork Loin in Vegetable Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 36 g - Carb: 59 g - Kcal: 660</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salad with Potatoe and Tuna</li> <li>Lentils with Organi Whole Rice</li> <li>Yoghurt</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Fat: 21 g - Carb: 87 g - Kcal: 622</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quinoa Soup</li> <li>Veal Stew <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Fat: 22 g - Carb: 61 g - Kcal: 575</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuban Rice</li> <li>Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 25 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 666</p>
19	20	21	22	23
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Homemade Green Beans</li> <li>Meatballs in Mushroom Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 30 g - Carb: 60 g - Kcal: 605</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentils with Leek and Carrot</li> <li>Potatoe and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 28 g - Carb: 78 g - Kcal: 656</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresh Spirals Carbonara Style</li> <li>Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 37 g - Fat: 29 g - Carb: 73 g - Kcal: 608</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinach Cream Soup</li> <li>Grated Cheese</li> <li>Chicken Fillet in Apple Sauce <i>Lettuce and Corn</i></li> <li>Yoghurt</li> </ul> <p>Prot: 40 g - Fat: 26 g - Carb: 58 g - Kcal: 611</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Red Beans with Vegetables</li> <li>Ajoarriero Cod</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 38 g - Fat: 17 g - Carb: 85 g - Kcal: 628</p>
26	27	28		
monday	tuesday	wednesday		
<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> <p>Prot: 15 g - Fat: 35 g - Carb: 70 g - Kcal: 648</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rice with Tomato Sauce</li> <li>Chicken Garden Style</li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Fat: 18 g - Carb: 105 g - Kcal: 675</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken Soup with Whole Noodles</li> <li>Pork Escalope <i>Lettuce and Olives</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 28 g - Fat: 27 g - Carb: 52 g - Kcal: 552</p>		

05	06	07	08	09
monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
<ul style="list-style-type: none"> <li>Swiss-Chard with Sautéed</li> <li>Meatballs in Hazelnut Sauce <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 27 g - Fat: 37 g - Carb: 59 g - Kcal: 665</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentil with Leek and Carrot</li> <li>Cod Croquettes <i>Lettuce</i></li> <li>Fruit</li> </ul> <p>Prot: 24 g - Fat: 26 g</p>			