

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"> Macarrones integrales con tomate Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 34 g - Gras: 28 g - Hidr: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Filete de ternera en salsa Fruta Prot: 31 g - Gras: 26 g - Hidr: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de arroz Lomo fresco con salsa de verduras Fruta Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Pardinas Bacalao al ajoarriero Fruta Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y puerro Filete de pollo empanado al ajillo <i>Lechuga y maíz</i> Yogur 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"> Acelga con patata Jamón asado en salsa de champiñones <i>Lechuga y zanahoria</i> Fruta Prot: 25 g - Gras: 29 g - Hidr: 54 g - Kcal: 566	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Filete de merluza en salsa de piquillos Fruta Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i> Helado Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 100 g - Kcal: 712	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas en salsa verde Fruta Prot: 22 g - Gras: 23 g - Hidr: 63 g - Kcal: 540	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas en salsa verde Fruta 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"> Ensalada de patata y atún Lentejas con arroz integral ecológico Yogur Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i> Fruta Prot: 25 g - Gras: 18 g - Hidr: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 17 g - Gras: 32 g - Hidr: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca estilo pocha Escalopín de cerdo a la naranja Fruta Prot: 37 g - Gras: 25 g - Hidr: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde ecológica con patata Filete de limanda rebozada <i>Lechuga y maíz</i> Fruta 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"> Borrajá con refrito Croquetas de bacalao <i>Lechuga y aceitunas</i> Yogur Prot: 19 g - Gras: 33 g - Hidr: 83 g - Kcal: 685	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos viudos Lomo con tomate casero Fruta Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Filete de merluza estilo Orio <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 23 g - Gras: 29 g - Hidr: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes Guisado de ternera <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 38 g - Gras: 31 g - Hidr: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pollo a la hortelana Piña en su jugo 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"> Lentejas con puerro y zanahoria Bacalao al ajoarriero <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde redonda con patatas Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i> Yogur Prot: 32 g - Gras: 37 g - Hidr: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca con pimiento y zanahoria Filete de merluza rebozado <i>Lechuga y maíz</i> Fruta Prot: 33 g - Gras: 23 g - Hidr: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Paella de pollo Fruta Prot: 21 g - Gras: 18 g - Hidr: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> Espirales frescos con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Fruta Prot: 30 g - Gras: 26 g - Hidr: 86 g - Kcal: 692
13 Lunes	14 martes	15 miércoles	16 Jueves	17 viernes
<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín San Marino <i>Lechuga</i> Piña en su jugo Prot: 15 g - Gras: 35 g - Hidr: 70 g - Kcal: 648	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 28 g - Gras: 22 g - Hidr: 106 g - Kcal: 709	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Filete de merluza en salsa de piquillos Fruta Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos ecológicos Escalope <i>Lechuga y aceitunas</i> Actimel Prot: 30 g - Gras: 28 g - Hidr: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Filete ruso con champiñones Fruta Prot: 25 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"> Judía verde casera Albóndigas de atún con tomate Fruta Prot: 22 g - Gras: 28 g - Hidr: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Escalopín de cerdo a la naranja <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 38 g - Gras: 28 g - Hidr: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras <i>Picatostes</i> Guisado de ternera Fruta Prot: 37 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta con verduras Filete de pollo en salsa de ciruelas <i>Lechuga</i> Yogur Prot: 48 g - Gras: 18 g - Hidr: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 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"> Crema de zanahoria Croquetas de jamón <i>Lechuga</i> Piña en su jugo Prot: 31 g - Gras: 21 g - Hidr: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i> Fruta Prot: 24 g - Gras: 17 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Filete de pollo en salsa de manzana Yogur Prot: 38 g - Gras: 21 g - Hidr: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> Patatas en salsa verde Filete braseado <i>Lechuga</i> Fruta 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"> Lentils with Leeks and Carrot Ajoarriero Cod <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 37 g - Fat: 27 - Carb: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> Round Green Beans with Potatoes Veal Steak in Hunter Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt Prot: 32 g - Fat: 37 g - Carb: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> White Beans with Pepper and Carrot Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce and Corn</i> Fruit Prot: 33 g - Fat: 23 g - Carb: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Cream Soup Chicken Paella Fruit Prot: 21 g - Fat: 18 g - Carb: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> Fresh Spiral with Tomato Sauce Fresh Pork Loin in Vegetable Sauce Fruit 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"> Zucchini Cream Soup San Marino <i>Lettuce</i> Pineapple in its own juice Prot: 15 g - Fat: 35 g - Carb: 70 g - Kcal: 648	<ul style="list-style-type: none"> Rice with Tomato Sauce Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 28 g - Fat: 22 g - Carb: 106 g - Kcal: 709	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté Hake Fillet in Piquillo-Pepper Sauce Fruit Prot: 30 g - Fat: 24 g - Carb: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Chicken Soup with Organic Noodles Escalope <i>Lettuce and Olives</i> Actimel Prot: 30 g - Fat: 28 g - Carb: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Russian Steak with Mushrooms Fruit 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"> Homemade Green Beans Tunaballs with Tomato Sauce Fruit Prot: 22 g - Fat: 28 g - Carb: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> Stewed Lentils Pork Loin in Orange Sauce <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 38 g - Fat: 28 g - Carb: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Purée <i>CROUTONS</i> Veal Stew Fruit Prot: 37 g - Fat: 35 g - Carb: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Red Beans with Vegetables Chicken Fillet in Plum Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt Prot: 48 g - Fat: 18 g - Carb: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> Whole Macaroni with Tomato Sauce Batter-Coated Grenadier Fillet <i>Lettuce</i> Fruit 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"> Carrot Cream Soup Ham Croquettes <i>Lettuce</i> Pineapple in its own juice Prot: 31 g - Fat: 21 g - Carb: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i> Fruit Prot: 24 g - Fat: 17 g - Carb: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> Mixed Salad Chicken Fillet in Apple Sauce Yoghurt Prot: 38 g - Fat: 21 g - Carb: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> Potatoes in Green Sauce Braised Fillet <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 15 g - Fat: 44 g - Carb: 87 g - Kcal: 790	

30 Lunes	31 martes
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Filete de abadejo rebozado <i>Mahonesa</i> Bizcocho de mermelada Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> Coditos con atún Salchichas frescas al horno <i>Lechuga</i> Fruta 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"> Whole Grain Macaroni with Tomato Sauce Batter-Coated Grenadier Fillet <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 34 g - Fat: 28 g - Carb: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> Fish Soup Veal Steak in Sauce Fruit Prot: 31 g - Fat: 26 g - Carb: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Rice Salad Fresh Salad in Vegetable Sauce Fruit Prot: 33 g - Fat: 34 g - Carb: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> Pardina Lentil Soup Ajoarriero Cod Fruit Prot: 38 g - Fat: 18 g - Carb: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> Zucchini and Leek Cream Soup Garlic Breaded Chicken Fillet <i>Lettuce and Corn</i> Yoghurt 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"> Swiss-Chard with Potatoes Roasted Ham in Mushroom Sauce <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit Prot: 25 g - Fat: 29 g - Carb: 54 g - Kcal: 566	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté Hake Fillet in Piquillo-Pepper Sauce Fruit Prot: 30 g - Fat: 24 g - Carb: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i> Ice Cream Prot: 29 g - Fat: 25 g - Carb: 100 g - Kcal: 712	<ul style="list-style-type: none"> Pumpkin Cream Soup Meatballs in Green Sauce Fruit Prot: 22 g - Fat: 23 g - Carb: 63 g - Kcal: 540	<ul style="list-style-type: none"> Pumpkin Cream Soup Meatballs in Green Sauce Fruit 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"> Potatoe and Tuna Salad Lentils with Organic Whole Rice Yoghurt Prot: 25 g - Fat: 21 g - Carb: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti with Tomato Sauce Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i> Fruit Prot: 25 g - Fat: 18 g - Carb: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Purée Potatoe and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 17 g - Fat: 32 g - Carb: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> White Beans Pocha Style Pork Loin in Orange Sauce Fruit Prot: 37 g - Fat: 25 g - Carb: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> Organic Green Beans with Potatoes Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce and Corn</i> Fruit 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"> Borage with Sauté Cod Croquettes <i>Lettuce and Olives</i> Yoghurt Prot: 19 g - Fat: 33 g - Carb: 83 g - Kcal: 685	<ul style="list-style-type: none"> Simple Chickpeas Pork Loin with Homemade Tomato Sauce Fruit Prot: 36 g - Fat: 25 g - Carb: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> Potatoes Riojana Style Hake Fillet Orio Style <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 23 g - Fat: 29 g - Carb: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> Peas Cream Soup Veal Stew <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 38 g - Fat: 31 g - Carb: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> Rice with Tomato Sauce Chicken with Vegetables Pineapple in its own juice Prot: 27 g - Fat: 18 g - Carb: 109 g - Kcal: 685
30 monday	31 tuesday			
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Batter-Coated Pollock Fillet <i>Mayonnaise</i> Jam Cake Prot: 31 g - Fat: 39 g - Carb: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> Elbow Pasta with Tomato Sauce Oven-Baked Fresh Sausages <i>Lettuce</i> Fruit 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"> Arroz con tomate Albóndigas en salsa de champiñones Fruta Prot: 27 g - Gras: 23 g - Hidr: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Muslo de pollo asado <i>Lechuga y maíz</i> Natillas Prot: 29 g - Gras: 28 g - Hidr: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Pardinas Escalope <i>Pimientos rojos</i> Fruta Prot: 40 g - Gras: 24 g - Hidr: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Filete de merluza rebozado <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 33 g - Gras: 24 g - Hidr: 75 g - Kcal: 631	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos viudos Filete de abadejo rebozado <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 40 g - Gras: 37 g - Hidr: 72 g - Kcal: 679
11 Lunes	12 martes	13 miércoles	14 Jueves	15 viernes
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde ecológica con patatas Filete de pollo en salsa <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 35 g - Gras: 33 g - Hidr: 66 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Pardinas Escalope <i>Pimientos rojos</i> Fruta Prot: 40 g - Gras: 24 g - Hidr: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cardo Hamburguesas con tomate <i>Lechuga</i> Yogur Prot: 29 g - Gras: 39 g - Hidr: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Bacalao al ajoarriero Fruta 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"> Arroz a la cubana Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i> Fruta Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 666	<p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Filete de ternera en salsa <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 28 g - Gras: 36 g - Hidr: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca estilo pochas San Marino <i>Lechuga</i> Piña en su jugo Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> Acelga estofada Muslo de pollo asado con champiñones <i>Lechuga y zanahoria</i> Fruta 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"> Rice with Tomato Sauce Meatballs in Mushroom Sauce Fruit Prot: 27 g - Fat: 23 g - Carb: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i> Custard Prot: 29 g - Fat: 28 g - Carb: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> Pardina Lentil Soup Escalope <i>Red Peppers</i> Fruit Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> Thistle Cream Soup Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté Ajoarriero Cod Fruit 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"> Rice with Tomato Sauce Meatballs in Mushroom Sauce Fruit Prot: 27 g - Fat: 23 g - Carb: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i> Custard Prot: 29 g - Fat: 28 g - Carb: 56 g - Kcal: 581	<ul style="list-style-type: none"> Pardina Lentil Soup Escalope <i>Red Peppers</i> Fruit Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> Thistle Cream Soup Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté Ajoarriero Cod Fruit 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"> Whole Grain Macaroni with Tomato Sauce Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 37 g - Fat: 37 g - Carb: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> Organic Green Beans with Potatoes Chicken Fillet in Sauce <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 35 g - Fat: 33 g - Carb: 56 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> Pardina Lentil Soup Escalope <i>Red Peppers</i> Fruit Prot: 40 g - Fat: 24 g - Carb: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> Thistle Cream Soup Hamburger with Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt Prot: 29 g - Fat: 39 g - Carb: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté Ajoarriero Cod Fruit 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"> Cuban Rice Oven-Baked Hake Fillet <i>Vegetables</i> Fruit Prot: 25 g - Fat: 19 g - Carb: 104 g - Kcal: 666	<p style="text-align: center;">SPECIAL CHRISTMAS MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Cream Soup Veal Steak in Sauce <i>Lettuce</i> Fruit Prot: 28 g - Fat: 36 g - Carb: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> White Beans Pocha Style San Marino <i>Lettuce</i> Pineapple in its own juice Prot: 27 g - Fat: 30 g - Carb: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> Stewed Swiss-Chard Roast Chicken Leg with Mushrooms <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 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"> Rice with Tomato Sauce Meatballs in Mushroom Sauce Fruit Prot: 27 g - Fat: 23 g - Carb: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i>			