

02 Lunes	03 martes	04 miércoles	05 Jueves	06 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 28 g - Hidr: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras de temporada</li> <li>Filete de ternera en salsa</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 26 g - Hidr: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de arroz</li> <li>Lomo en salsa de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la hortelana</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado</li> <li>Filete de pollo empanado al ajillo</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 36 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"> <li>Acelga con refrito</li> <li>Solomillo de cerdo en salsa de champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 29 g - Hidr: 54 g - Kcal: 566	<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>Fruta</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i></li> <li>Helado</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 100 g - Kcal: 712		

16 Lunes	17 martes	18 miércoles	19 Jueves	20 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata y atún</li> <li>Guisado de pavo</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguëtis con tomate</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 36 g - Gras: 18 g - Hidr: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín y puerro</li> <li>Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 17 g - Gras: 32 g - Hidr: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca estilo pocha</li> <li>Escalopín de cerdo a la naranja</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 25 g - Hidr: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura de temporada</li> <li>Filete de limanda rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> 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"> <li>Garbanzos viudos</li> <li>Croquetas de bacalao <i>Lechuga y aceitunas</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 19 g - Gras: 33 g - Hidr: 83 g - Kcal: 665	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Lomo con tomate casero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Guisado de ternera</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 23 g - Gras: 29 g - Hidr: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Filete de merluza estilo <i>Orio Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 31 g - Hidr: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Pollo a la hortelana</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 18 g - Hidr: 109 g - Kcal: 685

30 Lunes	31 martes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Filete de granadero rebozado <i>Mahonesa</i></li> <li>Bizcocho de mermelada</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con atún</li> <li>Salchichas frescas <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 95 g - Kcal: 735



02 LUNDI	03 mardi	04 mercredi	05 jeudi	06 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macaronis à la tomate</li> <li>Filet de grenadier pané <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 100 g - Kcal: 762	<ul style="list-style-type: none"> <li>Purée de légumes de saisons</li> <li>Filet de bœuf en sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 31 g - Lip.: 26 g - Hydr.: 63 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de riz</li> <li>Longe de porc aux légumes sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Lip.: 34 g - Hydr.: 80 g - Kcal: 745	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilles à la hortelana</li> <li>Ajoarriero morue</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 82 g - Kcal: 623	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de poisson</li> <li>Filet de poulet pané ail</li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 38 g - Lip.: 35 g - Hydr.: 63 g - Kcal: 703

09 LUNDI	10 mardi	11 mercredi	12 jeudi	13 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bette à carde à l'ail</li> <li>Filet de porc en sauce aux champignons</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 54 g - Kcal: 566	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pois chiches avec le jus de carotte et d'ail frit</li> <li>Filet de merlu à la sauce de poivrons piquillos</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 29 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 100 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trois délices de riz</li> <li>Cuisse de poulet <i>Laitue</i></li> <li>Crème Glacée</li> </ul> Prot: 33 g - Lip.: 34 g - Hydr.: 80 g - Kcal: 745		

16 LUNDI	17 mardi	18 mercredi	19 jeudi	20 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pommes de terre et thon</li> <li>Blanquette dinde</li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 25 g - Lip.: 21 g - Hydr.: 87 g - Kcal: 622	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti à la tomate</li> <li>Filet de merlu au four <i>Légumes</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 95 g - Kcal: 619	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de courgette et poireau</li> <li>Omelette de courgettes et pommes de terre <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 17 g - Lip.: 32 g - Hydr.: 63 g - Kcal: 604	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots blancs</li> <li>Steaks de porc orange</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 82 g - Kcal: 684	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes de saison</li> <li>Filet de limande pané <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 32 g - Lip.: 39 g - Hydr.: 58 g - Kcal: 610

23 LUNDI	24 mardi	25 mercredi	26 jeudi	27 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Simple pois chiche</li> <li>Croquettes de morue <i>Laitue et olives</i></li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 19 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 83 g - Kcal: 665	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bourrache à l'ail</li> <li>Longe de porc à la tomate maison</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 36 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 74 g - Kcal: 646	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes de saison</li> <li>Blanquette de veau</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 23 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 68 g - Kcal: 607	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les pommes de terre à la riojana</li> <li>Filet de merlu style <i>Orio Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Lip.: 31 g - Hydr.: 65 g - Kcal: 676	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz à la tomate</li> <li>Poulet à la hortelana</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 109 g - Kcal: 685

30 LUNDI	31 mardi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe ragoût</li> <li>Filet de grenadier pané <i>Mayonnaise</i></li> <li>Gâteau de confiture</li> </ul> Prot: 31 g - Lip.: 39 g - Hydr.: 60 g - Kcal: 704	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macaroni au thon</li> <li>Saucisses fraîches <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 34 g - Lip.: 27 g - Hydr.: 95 g - Kcal: 735



06 Lunes	07 martes	08 miércoles	09 Jueves	10 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>Bacalao al ajoarriero</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde fresca con patatas</li> <li>Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 32 g - Gras: 37 g - Hidr: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca con pimiento y zanahoria</li> <li>Filete de merluza rebozada <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 33 g - Gras: 23 g - Hidr: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Paella de pollo</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 21 g - Gras: 18 g - Hidr: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales con tomate</li> <li>Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> 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"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Limanda rebozada <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 en salsa de ciruelas <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 22 g - Hidr: 106 g - Kcal: 709	<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> Prot: 30 g - Gras: 24 g - Hidr: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con fideos ecológicos</li> <li>Escalope <i>Pimientos rojos</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 30 g - Gras: 28 g - Hidr: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Filete ruso con champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 29 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"> <li>Judía verde casera</li> <li>Bonito con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 22 g - Gras: 28 g - Hidr: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Escalopín de cerdo a la naranja <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 28 g - Hidr: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Guisado de ternera</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 35 g - Hidr: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia pinta con verduras</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 48 g - Gras: 18 g - Hidr: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de granadero rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> 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"> <li>Patatas en salsa verde</li> <li>Filete braseado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 31 g - Gras: 21 g - Hidr: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduras</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 24 g - Gras: 17 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta</li> <li>Filete de pollo en salsa de manzana</li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 38 g - Gras: 21 g - Hidr: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos viudos</li> <li>Croquetas de jamón <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 15 g - Gras: 44 g - Hidr: 87 g - Kcal: 790



06 LUNDI	07 mardi	08 mercredi	09 jeudi	10 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilles avec le poireau et la carotte</li> <li>Ajoarriero morue</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 27 g - Hydr.: 78 g - Kcal: 681	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots verts frais aux pommes de terre</li> <li>Filet de bœuf sauce chasseur <i>Laitue</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 32 g - Lip.: 37 g - Hydr.: 58 g - Kcal: 678	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots blancs avec poivron et carotte</li> <li>Filet de merlu pané <i>Laitue et maïs</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 33 g - Lip.: 23 g - Hydr.: 83 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade mixte</li> <li>Paëlla au poulet</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 21 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 102 g - Kcal: 632	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirales à la tomate</li> <li>Longe de porc dans une sauce de légumes <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Lip.: 26 g - Hydr.: 86 g - Kcal: 692

13 LUNDI	14 mardi	15 mercredi	16 jeudi	17 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de courgettes</li> <li>Filet de limande pané <i>Laitue</i></li> <li>Ananas dans son jus</li> </ul> Prot: 15 g - Lip.: 35 g - Hydr.: 70 g - Kcal: 648	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz à la tomate</li> <li>Poulet en sauce aux prunes <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 28 g - Lip.: 22 g - Hydr.: 106 g - Kcal: 709	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pois chiches avec le jus de carotte et d'ail frit</li> <li>Filet de merlu à la sauce de poivrons piquillos <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 30 g - Lip.: 24 g - Hydr.: 69 g - Kcal: 591	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe au poulet avec des nouilles organiques</li> <li>Escalope <i>Poivrons rouges</i></li> <li>Actimel</li> </ul> Prot: 30 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 54 g - Kcal: 578	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bourrache à l'ail</li> <li>Russe bifteck aux champignons</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 25 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 54 g - Kcal: 571

20 LUNDI	21 mardi	22 mercredi	23 jeudi	24 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots verts maison</li> <li>Thon à la tomate</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 22 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 59 g - Kcal: 570	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilles braisées</li> <li>Steaks de porc à l'orange <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 38 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 80 g - Kcal: 717	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de légumes</li> <li>Ragoût de boeuf</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 35 g - Hydr.: 68 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots rouges avec des légumes</li> <li>Cuisse de poulet grillé <i>Laitue</i></li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 48 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 78 g - Kcal: 647	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons complet à la tomate</li> <li>Filet de grenadier pané <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 29 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 106 g - Kcal: 774

27 LUNDI	28 mardi	29 mercredi	30 jeudi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre en sauce verte</li> <li>Bifteck braisé <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 31 g - Lip.: 21 g - Hydr.: 72 g - Kcal: 588	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz trois délices</li> <li>Filet de merlu au four <i>Légumes</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 24 g - Lip.: 17 g - Hydr.: 104 g - Kcal: 642	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pâtes</li> <li>Filet de poulet à la sauce aux pommes</li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 38 g - Lip.: 21 g - Hydr.: 43 g - Kcal: 506	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pois chiches veuves</li> <li>Jambon croquettes <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 15 g - Lip.: 44 g - Hydr.: 87 g - Kcal: 790



04 Lunes	05 martes	06 miércoles	07 Jueves	08 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Albóndigas en salsa de champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 23 g - Hidr: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con refrito</li> <li>Muslo de pollo asado <i>Lechuga y maíz</i></li> <li>Natillas</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 28 g - Hidr: 56 g - Kcal: 581			

11 Lunes	12 martes	13 miércoles	14 Jueves	15 viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones integrales con tomate</li> <li>Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde ecológica con patatas</li> <li>Filete de pollo en salsa</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 35 g - Gras: 33 g - Hidr: 56 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas Pardinas</li> <li>Escalope <i>Pimientos rojos</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 40 g - Gras: 24 g - Hidr: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor con bechamel</li> <li>Hamburguesas con tomate <i>Lechuga</i></li> <li>Yogur</li> </ul> Prot: 29 g - Gras: 39 g - Hidr: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo</li> <li>Bacalao al ajoarriero <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> 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"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Filete de merluza al horno <i>Verduras</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 666	<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras de temporada</li> <li>Filete de ternera en salsa <i>Lechuga</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Gras: 36 g - Hidr: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia blanca estilo pochas</li> <li>Limanda rebozada <i>Lechuga</i></li> <li>Piña en su jugo</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga estofada</li> <li>Muslo de pollo asado con champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 57 g - Kcal: 578

25 Lunes	26 martes	27 miércoles	28 Jueves	29 viernes



04 LUNDI	05 mardi	06 mercredi	07 jeudi	08 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz à la tomate</li> <li>Boulettes de viande en sauce aux champignons</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Lip.: 23 g - Hydr.: 117 g - Kcal: 757	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bourrache à l'ail</li> <li>Cuisse de poulet grillé <i>Laitue et maïs</i></li> <li>Crème anglaise</li> </ul> Prot: 29 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 56 g - Kcal: 581		<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots rouges</li> <li>Poulet à la hortelana <i>Pomme de terre</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 21 g - Hydr.: 81 g - Kcal: 646	

11 LUNDI	12 mardi	13 mercredi	14 jeudi	15 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons complet à la tomate</li> <li>Filet de limande pané <i>Laitue</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 37 g - Hydr.: 99 g - Kcal: 770	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots verts organiques avec des pommes de terre</li> <li>Filet de poulet en sauce</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 35 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 56 g - Kcal: 651	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilles Pardinas</li> <li>Escalope <i>Poivrons rouges</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 40 g - Lip.: 24 g - Hydr.: 76 g - Kcal: 657	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chou-fleur avec sauce blanche</li> <li>Burgers à la tomate <i>Laitue</i></li> <li>Yaourt</li> </ul> Prot: 29 g - Lip.: 39 g - Hydr.: 67 g - Kcal: 724	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pois chiches avec le jus de carotte et d'ail frit</li> <li>Ajoarriero morue <i>Laitue</i></li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 37 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 85 g - Kcal: 762

18 LUNDI	19 mardi	20 mercredi	21 jeudi	22 vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz à la cubaine</li> <li>Filet de merlu au four <i>Légumes</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 25 g - Lip.: 19 g - Hydr.: 104 g - Kcal: 666	<b>MENU SPÉCIAL NOËL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de légumes de saisons</li> <li>Filet de bœuf en sauce <i>Laitue</i></li> <li>Fruta</li> </ul> Prot: 28 g - Lip.: 36 g - Hydr.: 63 g - Kcal: 673	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pocha haricots blancs</li> <li>Filet de limande pané <i>Laitue</i></li> <li>Ananas dans son jus</li> </ul> Prot: 27 g - Lip.: 30 g - Hydr.: 92 g - Kcal: 729	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bette à carde à l'ail</li> <li>Cuisse de poulet grillé avec champiñones</li> <li>Fruit</li> </ul> Prot: 27 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 57 g - Kcal: 578

25 LUNDI	26 mardi	27 mercredi	28 jeudi	29 vendredi