





COMIDA		CENA	
LUNES	Macarrones a la boloñesa Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc: 70.2 - Cal. (Kcal): 546	 	Sopa de fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Borrajá con zanahoria Prot.(gr): 4.1 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 9.1 - Cal. (Kcal): 158		Menestra de verduras Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
8	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Tostada de atún batido Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 32.6 - Cal. (Kcal): 394
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377
	Pollo a la cerveza Prot.(gr): 25.6 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 12.7 - Cal. (Kcal): 363		Ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Merluza a la gaditana Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 13.5 - Gluc.(gr): 14.9 - Cal. (Kcal): 275		Mero en salsa Prot.(gr): 27.5 - Lip.(gr): 11.2 - Gluc.(gr): 0.84 - Cal. (Kcal): 214
MARTES	Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Tallarines carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Guisantes con jamón Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
9	Habas a la catalana Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Alitas de pollo al ajillo Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444		San jacobó casero Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
	Lenguado relleno Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Perca con ajetes Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 13.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 199
MIÉRCOLES	Lentejas guisadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.: 45 - Cal. (Kcal): 478		Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263
	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
10	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 266		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Revuelto de setas y gambas Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355
JUEVES	Cardo con almendras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333		Brócoli salteado con ajitos Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228
	Arroz con carne Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
11	Espirales salteados con gambas Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 66.3 - Cal. (Kcal): 474		Tostada de jamón batido Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 39.6 - Cal. (Kcal): 460
	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Lacón a la gallega Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 260
	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Pechuga de pollo empanada Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
	Cazón al horno Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Emperador a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143
VIERNES	Lasaña gratinada Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318
	Alubias con almejas Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254
12	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		Panini de jamón Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	Filete de pavo a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240		Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462
	Salchichas frescas encebolladas Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 45.2 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 508		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253		Bacalao con tomate Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
SÁBADO	Arroz negro con alioli Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447
	Rancho aragonesa Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447		Fritada aragonesa Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
13	Cordero al chilindrón Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 468		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
DOMINGO	Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Judías verdes al vapor Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		Lacitos salteados con bacon Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556
14	Costilla al ajillo Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 2.4 - Cal. (Kcal): 508		Hamburguesa con queso Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 485
	Merluza al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 256		San marino Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces /  Moluscos;  Soja /  Granos de sésamo

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015