



COMIDA		CENA	
LUNES	Macarrones a la boloñesa Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 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
	Arroz a la milanés 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
30	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
31	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 ajo Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444		San jacob casero Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
MIÉRCOLES	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
	Lentejas guisadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 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
1	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
JUEVES	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
	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
2	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
VIERNES	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
	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
3	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 milanés 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
SÁBADO	Salmon 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
	Arroz negro con ali oli 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
4	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
5	Costilla al ajo Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 24 - 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; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuetses; Pescado; Soja / Granos de sésamo

COMIDA		CENA		
LUNES	Espaguetis carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662	  	Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468	 
	Habas con jamón Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479	  
6	Ensalada de garbanzos Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Patatas bravas Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 36.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 455	
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269	
	Pollo asado con patatas Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Gallo a la andaluza Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247	 
MARTES	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	  
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Patatas asadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302	
7	Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549	  
	Pavo guisado Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Alitas adobadas al horno Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444	
	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439	  	Bacalao al pil pil Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
MIÉRCOLES	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405	  
	Migas con longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601	  	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433	 
8	Menestra de verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270	 
	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Huevos rotos con jamón Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487	
	Ternasco asado con patatas panadera Prot.(gr): 44.3 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 504		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247	 	Calamar a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161	
JUEVES	Macarrones salteados con gambas Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 502	 	Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Empanadillas de atún Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383	 
9	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Crema de calabaza Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Redondo en salsa de champiñones Prot.(gr): 34.6 - Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260	
	Longaniza asada Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 30.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 375		Pechuga de pollo villeroy Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487	 
	Lenguado relleno Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394	 	Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192	
VIERNES	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516	 	Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201	 
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579	 
10	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	 
	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486	 	Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	 	Salmón a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253	
SÁBADO	Ensalada de pollo con piña Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Tosta de atún batido Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	 
	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512	 	Patata rellena Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429	 
11				
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Revuelto de setas, ajetes y gambas Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	 
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318	 	Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353	 
DOMINGO	Paella mixta Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556	 	Guisantes a la francesa Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467	 	Tostada de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536	 
12				
	Pollo asado al limón Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Salchichas frescas con cebolla Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445	
	Boquerones fritos Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360	 	Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161	

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

Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuets;  Pescado;

 Soja  Granos de sésamo

COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada César Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 45 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 492		Ensaladilla de arroz Prot.(gr): 17.4 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 24.8 - Cal. (Kcal): 333
	Judías verdes con cebolla y jamón Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479
	Garbanzos estofados Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
13	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269
	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Lengado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Gallo a la andaluza Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286
MARTES	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Patatas asadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302
14	Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Pavo guisado Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Alitas adobadas al horno Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444
MIÉRCOLES	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Bacalao al pil pil Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282
	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.: 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
15	Migas con huevo y longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Sopa minestrone Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 5.9 - Gluc.(gr): 35.5 - Cal. (Kcal): 232
	Menestra de verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Huevos rotos con jamón Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487
JUEVES	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Calamar a la plancha Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231
	Macarrones salteados con gambas Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 11.9 - Gluc.(gr): 65.1 - Cal. (Kcal): 439		Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
16	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Empanadillas de atún Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383
	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Crema de calabaza Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Redondo en salsa de champiñones Prot.(gr): 34.6 - Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
VIERNES	Pincho moruno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 30.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 375		Pechuga de pollo villeroy Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487
	Sardinas a la plancha Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192
	Berenjenas rellenas de carne al gratén Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
17	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
SÁBADO	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 39.5 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 537		Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmon a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253
	Ensalada aragonesa Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Tosta de atún batido Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
18	Tortellini con tomate y orégano Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Patata rellena Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Revuelto de setas, ajetes y gambas Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
DOMINGO	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353
	Arroz negro con ali oli Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Guisantes a la francesa Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	Cardo con bechamel Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 22 - Cal. (Kcal): 223		Panini boloñesa Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536
19			
	Carrilleras guisadas al vino tinto Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Salchichas frescas con cebolla Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	Boquerones fritos Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360		Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramuces / Moluscos;
 Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuets; Pescado;
 Soja Granos de sésamo

COMIDA		CENA	
LUNES	Espinacas a la crema Prot.(gr): 10 - Lip.(gr): 26.8 - Gluc: 17.3 - Cal. (Kcal): 362		Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468
	Rancho aragonés Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 436		Sopa de ave Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Tallarines con tomate y orégano Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Tomates gratinados Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 385
20	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de ajetes y gambas Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269
	Pollo a la cerveza Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Mero a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
MARTES	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Croquetas y empanadillas Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Habitas con jamón Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199
21	Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Roti de pavo en salsa española Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 5 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 249		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
MIÉRCOLES	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355		Bacalao al ajoarriero Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 318
	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.: 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich mixto Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397
	Patatas a importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Crema de puerros Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199
22	Menestra de verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coles de Bruselas con refrito de ajitos Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217
	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Pechuga de pollo al roquefort Prot.(gr): 36.3 - Lip.(gr): 24.8 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 376
JUEVES	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Sepia a la plancha con ajoaceite Prot.(gr): 25.9 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 243
	Tallarines a la carbonara Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 502		Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Sopa de marisco Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 290
23	Crema de calabaza con picatostes Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447
	Estofado de cerdo Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 396		Huevos fritos con jamón Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 430
	Filete de pollo empanado Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416		Flamenquines Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487
VIERNES	Lenguado relleno Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Emperador a la plancha Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 247
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Paella marinera Prot.(gr): 19.2 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 78 - Cal. (Kcal): 558		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
24	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
	Salchichas frescas con mostaza Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
SÁBADO	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmon a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253
	Entremeses fríos y calientes Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479		Fideos a la cazuela Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Arroz con costilla Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		Rollitos primavera Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
25			
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353
DOMINGO	Lasaña gratinada Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Guisantes a la francesa con huevo poché Prot.(gr): 11.8 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 18.2 - Cal. (Kcal): 313
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324		Crepes de jamón y queso Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 28.2 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 410
26			
	Pollo asado a la naranja Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Huevos con bechamel Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 391
	Boquerones fritos Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360		Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramuces / Moluscos;
 Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuets; Pescado;
 Soja Granos de sésamo

COMIDA		CENA	
LUNES	Macarrones a la boloñesa gratinados Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 70.2 - Cal. (Kcal): 546		
	Borrajás con almejas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 14.5 - Cal. (Kcal): 235		
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		
27	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 268		
	Pollo a la cerveza Prot.(gr): 25.6 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 12.7 - Cal. (Kcal): 363		
	Merluza a la gaditana Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 13.5 - Gluc.(gr): 14.9 - Cal. (Kcal): 275		
	Crema de verduras con queso Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		
MARTES	Tallarines carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		
	Habas a la catalana Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		
28	Magro a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		
	Alitas de pollo al ajo Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444		
	Lenguado relleno Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		
	Lentejas guisadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 45 - Cal. (Kcal): 478		
MIÉRCOLES	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		
	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		
29	Jamón a la plancha Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 266		
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231		
	Cardo con almendras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333		
JUEVES	Arroz con carne Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		
	Espirales salteados con gambas Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 66.3 - Cal. (Kcal): 474		
30	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		
	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		
	Cazón al horno Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		
	Lasaña gratinada Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		
VIERNES	Alubias con almejas Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		
1	Filete de pavo a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240		
	Hamburguesa con salsa de mostaza y miel Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 45.2 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 508		
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253		
	Arroz negro con ali oli Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		
SÁBADO	Rancho aragonesa Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447		
	Cordero al chilindrón Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 468		
2	Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161		
	Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		
DOMINGO	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		
	Costilla al ajo Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 2.4 - Cal. (Kcal): 508		
3	Merluza al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 256		
	Sopa de fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		
Menestra de verduras Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250			
Tostada de jamón con tomate Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 32.6 - Cal. (Kcal): 394			
Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377			
Ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274			
Mero en salsa Prot.(gr): 27.5 - Lip.(gr): 11.2 - Gluc.(gr): 0.84 - Cal. (Kcal): 214			
Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381			
Guisantes con jamón Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250			
Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573			
Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296			
San jacob casero Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358			
Perca con ajetes Prot.(gr): 32.3 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 204			
Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200			
Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405			
Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270			
Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241			
Revuelto de setas y gambas Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261			
Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355			
Brócoli salteado con ajitos Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228			
Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228			
Tostada de jamón batido Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 39.6 - Cal. (Kcal): 460			
Lacón a la gallega Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 260			
Pechuga de pollo empanada Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416			
Emperador a la plancha Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 247			
Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318			
Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254			
Panini de jamón Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431			
Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462			
Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274			
Bacalao con tomate Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342			
Ensalada de pasta 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			
Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241			
Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388			
Judías verdes al vapor Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223			
Lacitos salteados con bacon Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556			
Churrasco a la plancha Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307			
Croquetas de bacalao 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; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuetses; Pescado; Soja Granos de sésamo