






PRIMEROS/ STARTERS	SEGUNDOS/ MAIN COURSES
--------------------	------------------------






LUNES/ MONDAY	Verduritas con quinoa/ Vegetables with quinoa <small>Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246</small>		San jacobó / Stuffed pork loin with cheese and ham <small>Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 36.5 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 460</small> 
27	Sopas de ajo/ Garlic soup <small>Prot.(gr): 13.3 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 277</small> 		Salmón menier/ Salmon meniere <small>Prot.(gr): 34.8 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 0.02 - Cal. (Kcal): 297</small> 

MENU SALUDABLE: Verduras con quinoa/ Vegetables with quinoa **Salmón a la plancha/ Grilled salmon**




MARTES/ TUESDAY	Judías verdes con bacon/ Sauteed green beans with bacon <small>Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 249</small> 		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast <small>Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241</small>
28	Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables <small>Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365</small>		Merluza a la plancha / Grilled hake <small>Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226</small> 

MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans **Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast**

MIÉRCOLES/ WEDNESDAY			
29	FESTIVO: SAN VALERO		

JUEVES/ THURSDAY	Berenjenas rellenas <small>Prot.(gr): 17.1 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 396</small> 		Pavo guisado/ Turkey stew <small>Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 340</small> 
30	Sopa de cocido/ Stew soup <small>Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198</small> 		Lubina a la plancha/ Grilled sea bass <small>Prot.(gr): 48.6 - Lip.(gr): 5.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 247</small> 
			Segundo de cocido/ Stew <small>Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 30.5 - Cal. (Kcal): 534</small> 

MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor/ Steam spinaches **Lubina a la plancha/ Grilled sea bass**

VIERNES/ FRIDAY	Ensalada de pollo con mostaza a la miel/ Chicken salad with mustard and honey <small>Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360</small> 		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak <small>Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274</small>
31	Revuelto de verduras/ Scrambled eggs with vegetables <small>Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251</small> 		Parrillada de pescado/ Grilled fishes <small>Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226</small> 

MENU SALUDABLE: Ensalada variada/ Assorted salad **Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak**

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

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015
 En caso de alergias o intolerancias, rogamos lo comuniquen a nuestro personal. Atenderemos sus necesidades.