

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Ensalada de cogollos con anchoas/ Heart lettuce salad with anchovies		Pechuga de pollo al roquefort/ Chicken breast with roquefort sauce
	Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 12.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 143		Prot.(gr): 42.3 - Lip.(gr): 33.9 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 488
	Alubias pintas estofadas con morcilla/ Stewed red beans with blood sausage		Albóndigas mixtas en salsa de tomate/ Meatballs with tomato sauce
14	Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488
	Acelgas con patatas al pimentón/ Boiled chards with potatoes and paprika		Lenguado menier / Sole menier
	Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Prot.(gr): 27.4 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 9.6 - Cal. (Kcal): 316
MENU SALUDABLE: Acelgas al vapor/ Steam chards		Pechuga a la plancha/ Grilled chicken breast	
MARTES/ TUESDAY	Ensalada de pasta con cangrejo y frutas/ Pasta salad with crab and fruits		Lacón a la gallega/ Lacón
	Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 68.3 - Cal. (Kcal): 497		Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	Crema de verduras/ Vegetables cream		Pavo guisado/ Turkey stew
15	Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 340
	Arroz de conejo y alcachofas/ Rice with rabbit and artichokes		Rodaja de merluza al orio/ Hake slice orio style
	Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 14 - Gluc.(gr): 67 - Cal. (Kcal): 460		Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 251
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetables cream		Merluza a la plancha/ Grilled hake	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada verde/ Green salad		Caldereta de cordero, patatas y caracoles/ Lamb, potatoes and snails stew
	Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 4.7 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 219		Prot.(gr): 35.4 - Lip.(gr): 32.9 - Gluc.(gr): 5 - Cal. (Kcal): 460
	Lasaña de carne gratinada/ Meat lasagne au gratin		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak
16	Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Menestra de setas/ Mushrooms stew		Lubina al horno/ Baked sea bass
	Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.6 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 285		Prot.(gr): 48.6 - Lip.(gr): 5.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 247
MENU SALUDABLE: Ensalada verde/ Green salad		Ternera a la plancha/Grilled beefsteak	
JUEVES/ THURSDAY	Ensalada de melón con jamón/ Melon with ham salad		Revuelto de longaniza/ Scrambled eggs with sausage
	Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 4.7 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 219		Prot.(gr): 19.1 - Lip.(gr): 31.8 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 368
	Judías verdes con patatas al vapor / Steam green beans with potatoes		Pollo asado a las finas hierbas/ Roasted chicken with herbs
17	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356
	Empanada de atún/ Tuna pie		Emperador a la plancha marinado/ Grilled emperor marinade
	Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		Emperador a la plancha/ Grilled emperor	
VIERNES/ FRIDAY	Ensalada otoñal/ Autumn salad		Chuletas de pavo/ Grilled turkey chops
	Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 4.7 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 219		Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 278
	Paella de marisco / Seafood paella		San jacob casero/ Breaded ham and cheese
18	Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 36.5 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 460
	Pisto de verduras con huevo escalfado/ Ratatouille with poached egg		Pescado del día/ Fresh fish
	Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253

MENU SALUDABLE: Ensalada otoñal/ Autumn salad
Pescado a la plancha/Grilled fresh fish

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.