

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
17	LUNES/ MONDAY Ensalada de pasta/ Pasta salad Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 68.3 - Cal. (Kcal): 497		Pollo asado/ Roasted chicken Prot.(gr): 34 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 377
	Borrajás al vapor/ Steam borage Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Hamburguesas encebolladas/ Hamburguers with onion Prot.(gr): 20.4 - Lip.(gr): 29.7 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 359
	Migas a la pastora/ Breadcrumbs Prot.(gr): 11 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 460		Albóndigas de merluza/Hake balls Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.2 - Cal. (Kcal): 338
MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor/ Steam borage		Pollo a la plancha/ Grilled chicken	
18	MARTES/ TUESDAY Ensalada de arroz/Rice salad Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 17.7 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 351		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287
	Menestra de verduras/ Vegetables stew Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.6 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 285		Albóndigas con tomate/ Meatballs in tomato sauce Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488
	Berenjena rellena/ Stuffed egg plant Prot.(gr): 17.1 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 396		Rabas de calamar/ Squid rings Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 381
MENU SALUDABLE: Menestra al vapor/ Steam vegetables		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops	
19	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Ensalada de bacalao/ Cod salad Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 284		Escalope de ternera/ Beef scallope Prot.(gr): 41.1 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 456
	Verduras salteadas/ Sautéed vegetables Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		Salchichas con pimientos/ Sausages with peppers Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 44.7 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 479
	Arroz con tomate/ White rice with tomato sauce Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 15.9 - Gluc.(gr): 77.6 - Cal. (Kcal): 488		Sardinas a la plancha/ Grilled sardines Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 312
MENU SALUDABLE: Verduras salteadas / Sutéed salad		Sardinas a la plancha/ Grilled sardines	
20	JUEVES/ THURSDAY Gazpacho / Tomato soup Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162		Estofado de ternera/Beef stew Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445
	Judías verdes rehogadas/ Gently fried green beans Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246		Revuelto de longaniza/ Scrambled egg with white sausage Prot.(gr): 17.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 414
	Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Emperador a la plancha/ Grilled emperor fish Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 247
MENU SALUDABLE: Gazpacho/ Tomato soup		Emperador a la plancha/ Grilled emperor fish	
21	VIERNES/ FRIDAY Ensalada ilustrada/ Illustrated salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Pinchos de pavo al ajillo/ Garlic turkey brochette Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 278
	Crema de verduras/ Vegetables cream Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Huevos rotos con jamón/ Fried eggs with chips and ham Prot.(gr): 19.1 - Lip.(gr): 23.8 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 368
	Lasaña de carne/ Meat lasagne Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Atún escabechado/ Tuna with onion Prot.(gr): 21.4 - Lip.(gr): 23.8 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 364
MENU SALUDABLE: Ensalada ilustrada/ Illustrated salad		Pavo a la plancha/ Grilled turkey	

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.