














PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
<b>LUNES/ MONDAY</b>	<b>Ensalada de pollo/ Chicken salad</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		<b>Estofado de pavo/ Turkey stew</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368	
	<b>Borrajás c/ patatas/ Boiled borage with potatoes</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Lacon a la gallega/ Galicia style shoulder ham</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427	
	<b>Migas a la pastora/ Fried breadcrumbs</b> Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 425		<b>Sardinas escabechadas/ Pickled sardines</b> Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352	
<b>MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor / Steam borage</b>		<b>Lacon a la plancha/ Grilled shoulder ham</b>		
<b>MARTES/ TUESDAY</b>	<b>Tortilla rellena/ Stuffed Spanish omelette</b> Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		<b>Chuleta de pavo al ajillo/ Grilled garlic turkey chops</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368	
	<b>Coliflor c/ patata/ Cauliflower with potatoes</b> Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		<b>Mil hojas de hamburguesa/ Hamburger strudel</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327	
	<b>Lasaña de verduras/ Vegetal lasagne</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		<b>Revuelto de gambas/ Scrambled egg with prawns</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351	
<b>MENU SALUDABLE: Coliflor al vapor/ Steam cauliflower</b>		<b>Chuleta de pavo a la plancha/ Grilled turkey chops</b>		
<b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY</b>	<b>Ensalada de patata/ Potato salad</b> Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 16.6 - Cal. (Kcal): 297		<b>Pollo asado c/ patatas/ Roasted chicken with potatoes</b> Prot.(gr): 40.6 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 0.65 - Cal. (Kcal): 340	
	<b>Pisto de verduras/ Ratatouille</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Caldereta de cerdo/ Pork stew</b> Prot.(gr): 35.2 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 497	
	<b>Lentejas caseras/ Lentils with vegetables</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		<b>Salmón en papillote/ Papillote salmon</b> Prot.(gr): 30.5 - Lip.(gr): 10.3 - Gluc.(gr): 11.5 - Cal. (Kcal): 366	
<b>MENU SALUDABLE: Lentejas c/ verduras / Lentils with vegetables</b>		<b>Pollo asado/ Roasted chicken</b>		
<b>JUEVES/ THURSDAY</b>	<b>Ensalada de pasta/ Pasta salad</b> Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		<b>Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops</b> Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295	
	<b>Sopa de cocido/ Stew soup</b> Prot.(gr): 6.3 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 448		<b>Segundo de cocido/ Stew main course</b> Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455	
	<b>Acelgas c/ patatas/ Chard with potatoes</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161		<b>Merluza en salsa/ Hake in sauce</b> Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247	
<b>MENU SALUDABLE: Acelgas al vapor/ Steam chard</b>		<b>Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops</b>		
<b>VIERNES/ FRIDAY</b>	<b>Ensalada de atún/ Tuna salad</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Conejo asado c/ ali-oli/ Roasted rabbit with aioli</b> Prot.(gr): 30.3 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 325	
	<b>Crema de verduras con pan frito/ Vegetable cream with fried bread</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359		<b>Libritos de lomo/ Stuffed pork loin chops</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	<b>Hojaldre relleno/ Stuffed puff pastry</b> Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246		<b>Bacalao ajoarriero/ Ajoarriero style cod</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 375	
<b>MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetable cream</b>		<b>Conejo al horno/ Roasted rabbit</b>		

**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.