














	PRIMEROS		SEGUNDOS
<b>LUNES</b>	<b>Ensalada de escarola con gulas y setas/ Escarole salad with imitation elvers and mushrooms</b>		<b>Pechuga de pollo villaroy/ Breaded chicken breast with white sauce</b>
	Prot.(gr): 5.6 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 221		Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
	<b>Crema de verduras/ Vegetables cream</b>		<b>Salchichas encebolladas/ Fresh sausages with onion</b>
<b>20</b>	Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416
	<b>Tortilla francesa con jamón serrano/ French omelette with serrano ham</b>		<b>Rodaja de merluza a la plancha/ Grilled hake slice</b>
	Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.41 - Cal. (Kcal): 235		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
<b>MENU SALUDABLE: Ensalada de escarola/ Escarole salad</b>		<b>Merluza a la plancha/ Grilled hake</b>	
<b>MARTES</b>	<b>Melón con jamón/ Melon with ham</b>		<b>Churrasco de ternera a la plancha con chimichurri</b>
	Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 4.7 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 219		Prot.(gr): 46.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 340
	<b>Coliflor gratinada con bechamel y queso/ Cauliflower au gratin with White sauce and cheese</b>		<b>Pavo salteado con patatas y champiñones/ Sautéed turkey with potatoes and mushrooms</b>
<b>21</b>	Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 344
	<b>Fideua de conejo y pollo/ Rabitt and chicken fideua</b>		<b>Bacalao al vapor con verduras, soja y sésamo/ Steam cod with vegetables, soya and sesame</b>
	Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 47.1 - Cal. (Kcal): 482		Prot.(gr): 33.5 - Lip.(gr): 15.4 - Gluc.(gr): 9 - Cal. (Kcal): 312
<b>MENU SALUDABLE: Coliflor al vapor/ Steam cauliflower</b>		<b>Bacalao al vapor/ Steam cod</b>	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Ensalada mixta/ Mixed salad</b>		<b>Codillo asado/ Roasted knuckle</b>
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 22.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0.28 - Cal. (Kcal): 349
	<b>Judías verdes con patatas/ Boiled green beans with potato</b>		<b>Brochetas de pollo a la plancha/ Grilled chicken brochette</b>
<b>22</b>	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 0.54 - Cal. (Kcal): 292
	<b>Arroz caldoso de marisco/ Seafood soupy rice</b>		<b>Caella a la andaluza/ Andalusian style fried blue shark</b>
	Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 56.9 - Cal. (Kcal): 432		Prot.(gr): 22.1 - Lip.(gr): 30.3 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 386
<b>MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans</b>		<b>Pollo a la plancha/ Grilled chicken</b>	
<b>JUEVES</b>	<b>Huevos rellenos de atún/ Stuffed eggs with tuna</b>		<b>Hamburguesa vegetal/ Vegetal hamburger</b>
	Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.7 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 384		Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356
	<b>Cintas de espinacas al pesto/ Spinaches pasta with pesto sauce</b>		<b>Jamoncitos de pavo al jengibre y limón/ Turkey legs with ginger and lemon</b>
<b>23</b>	Prot.(gr): 23.2 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 72.5 - Cal. (Kcal): 588		Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 340
	<b>Cocido de garbanzos/ Chickpeas stew</b>		<b>Sepia al ajillo/ Cuttlefish with garlic</b>
	Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 441		Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 2.7 - Cal. (Kcal): 217
<b>MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad</b>		<b>Sepia a la plancha/ Grilled cuttlefish</b>	
<b>VIERNES</b>	<b>Endivias al roquefort con nueces/ Endives with roquefort cheese and nuts</b>		<b>Chuletas de cerdo a la plancha/ Grilled pig chops</b>
	Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		Prot.(gr): 21.7 - Lip.(gr): 34.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 397
	<b>Arroz a la cubana/ Boiled White rice with tomato sauce and fried egg</b>		<b>Guiso de ternera/ Beef stew</b>
<b>24</b>	Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 18.9 - Gluc.(gr): 67.2 - Cal. (Kcal): 492		Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445
	<b>Habitas con calamar en su tinta/ Broad beans with squid in its ink</b>		<b>Filete de trucha o salmón al horno/ Baked trout fillet or baked salmon</b>
	Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 227		Prot.(gr): 19.5 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 230
<b>MENU SALUDABLE: Habitas al vapor/ Steam broad beans</b>		<b>Trucha a la plancha/ Grilled trout</b>	

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