

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
<b>LUNES/ MONDAY</b>	<b>Espárragos con salmón ahumado/ Asparagus with smoked salmon</b>		<b>Pechuga de pollo empanadas/ Breaded chicken breasts</b>
	Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 12.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 143		Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
	<b>21</b>		
	<b>Coliflor, brocoli y col romesco al vapor/ Steam cauliflower, broccoli and romesco cabbage</b>		<b>Churrasco de ternera a la plancha con chimichurri/ Barbacued beefsteak with chimichurri</b>
	Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 179		Prot.(gr): 46.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 340
	<b>Lentejas estofadas con arroz/ Stewed lentils with rice</b>		<b>Ventrescas de merluza en salsa con almejas/ Belly hake in sauce with clams</b>
	Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 51.8 - Cal. (Kcal): 414		Prot.(gr): 27.4 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 9.6 - Cal. (Kcal): 316
<b>MENU SALUDABLE: Coles al vapor/ Steam cabbages</b>		<b>Pechuga a la plancha/ Grilled chicken breast</b>	
<b>MARTES/ TUESDAY</b>	<b>Endivias al roquefort con nueces/</b>		<b>Codillo de cerdo guisado con manzana/ Stewed pig knuckle with appel</b>
	Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 0.75 - Cal. (Kcal): 203		Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 19.5 - Gluc.(gr): 23.4 - Cal. (Kcal): 386
<b>22</b>	<b>Menestra de verduras rehogada con jamón y huevo escalfado/ Sauteed vegetables with ham and poached egg</b>		<b>Salchichas de ave salteadas con cebolla y mostaza/ Sautéed chicken sausages with onion and mustard</b>
	Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 15.9 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 370		Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 3.4 - Cal. (Kcal): 483
	<b>Sopa de pescado y marisco/ Seafood soup</b>		<b>Filete de trucha a la plancha/ Grilled trout fillet</b>
	Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 215		Prot.(gr): 19.5 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 230
<b>MENU SALUDABLE: Menestra al vapor/ Steam vegetables</b>		<b>Trucha a la plancha/ Grilled trout fillet</b>	
<b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY</b>	<b>Ensalada mixta/ Mixed salad</b>		<b>Redondo de ternera en salsa/ Round beef with sauce</b>
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 19.4 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 322
<b>23</b>	<b>Tosta de escalivada de verduras/ Toast of escalivada</b>		<b>Chuletitas de cordero a la plancha/ Grilled Lamb chops</b>
	Prot.(gr): 10.5 - Lip.(gr): 14.8 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 307		Prot.(gr): 22.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0.28 - Cal. (Kcal): 349
	<b>Cintas de espinacas a la napolitana/ Spinaches pasta napolitana</b>		<b>Calamares a la romana/ Squid rings</b>
	Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 8.9 - Gluc.(gr): 73.5 - Cal. (Kcal): 446		Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 381
<b>MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad</b>		<b>Ternera a la plancha/Grilled beefsteak</b>	
<b>JUEVES/ THURSDAY</b>	<b>Ensalada tropical con piña/ Tropical salad with pinnapple</b>		<b>Panceta de cerdo a la plancha/ Grilled bacon</b>
	Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		Prot.(gr): 13.8 - Lip.(gr): 51.3 - Gluc.(gr): 0.55 - Cal. (Kcal): 518
<b>24</b>	<b>Pochas con codorniz/ Stewed beans with quail</b>		<b>Alitas de pollo a la barbacoa/ Chicken wings with barbacoa sauce</b>
	Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 436		Prot.(gr): 27.5 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 376
	<b>Fritada aragonesa/ Aragonese ratatouille</b>		<b>Salmón al horno/ Baked salmon</b>
	Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
<b>MENU SALUDABLE : Pochas al vapor/ Steam beans</b>		<b>Salmón al horno/ Baked salmon</b>	
<b>VIERNES/ FRIDAY</b>	<b>Ensalada de espinacas con rulo de cabra y bacon/ Spinaches salad with goat cheese and bacon</b>		<b>Hamburguesa mixta con su guarnición/ Mixed hamburger with garnish</b>
	Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 28.1 - Gluc.(gr): 6.2 - Cal. (Kcal): 327		Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
<b>25</b>	<b>Arroz negro de marisco/ Black seafood rice</b>		<b>Jamonicos de pavo al horno/ Roasted turkey legs</b>
	Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 5.3 - Gluc.(gr): 76.8 - Cal. (Kcal): 465		Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 339
	<b>Patatas bravas/ Patatas bravas</b>		<b>Pescado del día/ Fresh fish</b>
	Prot.(gr): 3.2 - Lip.(gr): 31.5 - Gluc.(gr): 21.2 - Cal. (Kcal): 386		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253

**MENU SALUDABLE: Ensalada de espinacas/ Spinaches 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.