



PRIMEROS/ STARTERS	SEGUNDOS/ MAIN COURSES
--------------------	------------------------

LUNES/ MONDAY			
22	NO LECTIVO/ DAY OFF		



MENU SALUDABLE:

MARTES/ TUESDAY			
23	FESTIVO/ BANK HOLIDAY		




MENU SALUDABLE:

MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada variada/Variet salad Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 16.6 - Cal. (Kcal): 297		Bistec de ternera/ Grilled beefsteak Prot.(gr): 40.6 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 0.65 - Cal. (Kcal): 340
24	Menestra de verduras/ Vegetable stew Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Flamenquines de pavo/ Turkey stuffed rolls Prot.(gr): 35.2 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 497
	Macarrones c/ atún/ Macaroni with tuna Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		Merluza al orio/ Orio style hake Prot.(gr): 30.5 - Lip.(gr): 10.3 - Gluc.(gr): 11.5 - Cal. (Kcal): 366















MENU SALUDABLE: Menestra de verduras/ Vegetable stew

JUEVES/ THURSDAY	Ensalada de pasta/ Pasta salad Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		Bistec a la plancha/ Grilled beefsteak Pollo asado al limón/Roasted chicken to lemon Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295
25	Judías verdes c/ patata/ Green beans with potatoes Prot.(gr): 6.3 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 288		Escalope de magro/ Lean scallope Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
	Lentejas c/ arroz/ Lentils with rice Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 461		Palometa a la plancha/ Grilled pigeon fish Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247

MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor / Steam green beans

VIERNES/ FRIDAY	Ensalada mixta/ Mixed salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Palometa a la plancha/ Grilled pigeon fish Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Prot.(gr): 30.3 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 325
26	Espinacas a la crema/ Cream spinaches Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359		Salchichas encebolladas/ Sausages with onion sauce Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Fideua de marisco/ Seafood noodles Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 346		Rabas de calamar/ Breaded squid rings Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 375

MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad
Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces
 Moluscos;  Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuets;  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.