














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

LUNES/ MONDAY	Ajo blanco/ White garlic		Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307	
	Borrajás c/ patata/ Borage with potatoes		Albóndigas c/ tomate/ Meatballs with tomato sauce	
25	Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368	
	Migas a la pastora/ Shepherd's style breadcrumbs		Revuelto de bacalao/ Scrambled egg with cod	
	Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 375	






MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor/ Steam borage
Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast

MARTES/ TUESDAY	Melón c/ jamón/ Melon with ham		Pollo al chilindrón/ "Chilindron" chicken	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279	
	Judías verdes c/ patata/ Green beans with potatoes		Salchichas frescas fritas/ Fried fresh sausages	
26	Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384	
	Arroz de monte/Meat rice		Rabas de calamar/ Breaded squids	
	Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		Prot.(gr): 30.5 - Lip.(gr): 10.3 - Gluc.(gr): 11.5 - Cal. (Kcal): 266	






MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans
Salchichas al horno/ Baked sausages

MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada de pollo/ Chicken salad		Ternera guisada/ Stewed beef	
	Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327	
	Verduras salteadas/ Sautéed vegetables		Filete ruso/ Breaded hamburger	
27	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260	
	Garbanzos c/ bacalao/ Chickpeas with cod		Merluza en salsa/ Hake in sauce	
	Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 395	

MENU SALUDABLE: Verduras salteadas/ Sautéed vegetables
Merluza a la plancha/ Grilled hake

JUEVES/ THURSDAY	Ensalada ilustrada/ Illustrated salad		Albóndigas de pescado/ Fish meatballs	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427	
	Col de hoja rehogada/ Sautéed leaf cabbage		Pavo guisado/ Stewed turkey	
28	Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 283	
	Sopa de cocido/ Stew soup		Segundo de cocido/ Chickpeas stew main course	
	Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 421		Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582	

MENU SALUDABLE: Col de hoja al vapor / Steam leaf cabbage
Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak

VIERNES/ FRIDAY	Ensalada de queso/ Cheese salad		Conejo frito/ Fried rabbit	
	Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 300		Prot.(gr): 40.6 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 0.65 - Cal. (Kcal): 340	
	Crema de verduras/ Vegetable cream		Mil hojas de lomo/ Pork strudel	
29	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 30.4 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 299	
	Fideua marinera/ Seafood noodles		Pastel de pescado/ Fish pie	
	Prot.(gr): 24.7 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 362		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 326	

MENU SALUDABLE: Crema de verduras / Vegetable cream
Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops

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.