















## PRIMEROS SEGUNDOS

<b>LUNES</b>	<b>Ensalada de tomate y atún/ Tomato salad with tuna</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Chuleta de cerdo a la plancha/ Grilled pork chop</b> Prot.(gr): 21.7 - Lip.(gr): 34.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 397	
	<b>Menestra de verduras/ Vegetables stew</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.6 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 285		<b>Redondo de ternera asado/ Roasted beef round</b> Prot.(gr): 31.1 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 326	
<b>9</b>	<b>Arroz a la cubana/ White rice with tomato sauce and fried egg</b> Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 18.9 - Gluc.(gr): 67.2 - Cal. (Kcal): 492		<b>Perca empanada/ Breaded perch</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368	
	<b>MENU SALUDABLE: Menestra al vapor/ Steam vegetables</b>		<b>Lomo a la plancha/ Grilled pork loin</b>	
<b>MARTES</b>	<b>Salpicón de marisco/ Seafood salad</b> Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 9.4 - Cal. (Kcal): 286		<b>Salchichas de ave/ Chicken sausages</b> Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 416	
	<b>Lasaña de boletus / Boletus lasagne</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		<b>Cordero guisado/ Stewed lamb</b> Prot.(gr): 35.4 - Lip.(gr): 32.9 - Gluc.(gr): 5 - Cal. (Kcal): 460	
<b>10</b>	<b>Verdura del día/ Fresh vegetables</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Salmón a la plancha/ Grilled salmon</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
	<b>MENU SALUDABLE: Verdura al vapor/ Steam vegetables</b>		<b>Salmón a la plancha/ Grilled salmon</b>	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Ensalada mixta/ Mixed salad</b> Prot.(gr): 9.3 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 2.7 - Cal. (Kcal): 203		<b>Codillo asado/ Roasted knuckle</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 19.5 - Gluc.(gr): 23.4 - Cal. (Kcal): 386	
	<b>Rollito de primavera/ Spring roll</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380		<b>Brocheta de pavo/ Grilled turkey brochette</b> Prot.(gr): 24 - Lip.(gr): 20.4 - Gluc.(gr): 4.2 - Cal. (Kcal): 300	
<b>11</b>	<b>Crema de espinacas/ Spinaches cream</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 243		<b>Pescado del día/ Fresh fish</b> Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 2.7 - Cal. (Kcal): 217	
	<b>MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad</b>		<b>Pavo a la plancha/ Grilled turkey</b>	
<b>JUEVES</b>	<b>Ensalada del día/ Salad of the day</b> Prot.(gr): 9.3 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 2.7 - Cal. (Kcal): 203		<b>Lomo adobado/ Grilled pickled pork loin</b> Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.8 - Cal. (Kcal): 287	
	<b>Empanada de atún/ Tuna pastry</b> Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 39.3 - Cal. (Kcal): 447		<b>Guiso de ternera/ Stewed beef</b> Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416	
<b>12</b>	<b>Lentejas estofadas/ Stewed lentils</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 23.7 - Gluc.(gr): 33.8 - Cal. (Kcal): 459		<b>Bacalao gratinado/ Cod au gratin</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 7.9 - Gluc.(gr): 41.5 - Cal. (Kcal): 375	
	<b>MENU SALUDABLE: Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables</b>		<b>Bacalao a la plancha/ Grilled cod</b>	
<b>VIERNES</b>	<b>Ensalada de aguacate/ Salad with avocado</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Hamburguesa mixta/ Grilled mixed hamburger</b> Prot.(gr): 20.4 - Lip.(gr): 29.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 359	
	<b>Migas a la pastora/ Shepherd's breadcrumbs</b> Prot.(gr): 11 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 460		<b>Piñón asado al curry/ Roasted chicken with curry</b> Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356	
<b>13</b>	<b>Risotto/ Risotto</b> Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 577		<b>Trucha a la navarra/ Trout navarra style</b> Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 319	
	<b>MENU SALUDABLE: Ensalada variada/ Assorted salad</b>		<b>Trucha a la plancha/ Grilled trout</b>	

**Alérgenos:**  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuzes /  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