

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Ensalada con atún / Tuna salad Prot.(gr): 10.9 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 6.7 - Cal. (Kcal): 284		Lomo de Sajonia/ Saxony pork loin Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327
	Lentejas con arroz/ Stewed lentils with rice Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 51.8 - Cal. (Kcal): 414		Escalopines de ternera con setas/ Beef scallopes with mushrooms Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488
	Espinacas a la crema/ Spinaches cream Prot.(gr): 13.8 - Lip.(gr): 15.3 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 253		Croquetas de bacalao/ Cod croquettes Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 34.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 477
MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor/ Steam spinaches		Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak	
MARTES/ TUESDAY	Ensaladilla rusa/ Russian salad Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 27.9 - Cal. (Kcal): 403		Costillar asado a la miel/ Roasted pig ribs with honey Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 453
	Crema de calabacín/ Zucchini cream Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Pechugas de pollo al ajillo/ Chicken breast with garlicks Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 278
	Tallarines con salsa momay/ Noodles with mornay sauce Prot.(gr): 16.9 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 59.2 - Cal. (Kcal): 572		Merluza a la plancha/ Grilled hake Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MENU SALUDABLE: Crema de calabacín/ Zucchini cream		Merluza a la plancha/ Grilled hake	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Arroz negro con alioli/ Black rice with aioli Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 5.3 - Gluc.(gr): 76.8 - Cal. (Kcal): 465		Pollo asado en su jugo/ Roasted chicken Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356
	Acelgas rehogadas/ Sautéed chards Prot.(gr): 10.9 - Lip.(gr): 11.2 - Gluc.(gr): 33.2 - Cal. (Kcal): 289		Lacón a la gallega/ Lacon Prot.(gr): 46.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 340
	Ensalada ilustrada/ Illustrated salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Tilapia a la montanesa/ Mountain style tilapia Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 319
MENU SALUDABLE: Ensalada ilustrada/ Illustrated salad		Pollo a la plancha/ Grilled chicken	
JUEVES/ THURSDAY	Garbanzos de ayuno/ Fasting stewed chickpeas Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 441		Libritos de lomo y queso/ Stuffed pork loin with cheese Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 470
	Arroz cinco delicias con salsa tártara/ Five joyces rice with tartar sauce Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468		Ragú de pavo con champiñones/ Turkey ragout with mushrooms Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 339
	Crepes de chipirones en su tinta/ Squid crepes in their ink Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 319		Filete de trucha a la navarra/ Navarra style trout Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 319
MENU SALUDABLE: Garbanzos con verduras/ Chickpeas with vegetables		Trucha a la plancha/ Grilled trout	
VIERNES/ FRIDAY	Macarrones con calamares/ Macaronni with squids Prot.(gr): 17.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 71.5 - Cal. (Kcal): 475		Filete ruso con cebolla caramelizada / Russian steak with caramelized onion Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488
	Revuelto de setas y ajetes/ Scrambled eggs with mushrooms and leeks Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251		Chuletas de pavo a la plancha/ Grilled turkey chops Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 278
	Rollitos de York con ensaladilla/ Ham rolls with Russian salad Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 27.9 - Cal. (Kcal): 403		Palometa con ajetes/ Grilled harvestfish with leeks Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287
MENU SALUDABLE: Revuelto de setas y ajetes/ Scrambled eggs		Pavo a la plancha/ Grilled turkey	

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.