

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
LUNES/ MONDAY	Ensalada variada / Assorted salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Salchichas encebolladas/ Sausages with onion Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 44.7 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 479	
	24	Lasaña de carne/ Meat lasagne Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Flamenquines de pavo/ Stuffed turkey rolls Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
		Guisantes con jamón/ Sautéed peas with ham Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		Calamares a la romana/ Breaded squid rings Prot.(gr): 30.9 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 338
MENU SALUDABLE: Ensalada variada/ Assorted salad		Merluza a la plancha/ Grilled hake		
MARTES/ TUESDAY	Ensalada de pasta/ Pasta salad Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 68.3 - Cal. (Kcal): 497		Bistec de ternera a la plancha / Grilled beefsteak Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	25	Lentejas estofadas/ Stewed lentils Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 23.7 - Gluc.(gr): 33.8 - Cal. (Kcal): 459		Librito de lomo y queso/ Stuffed pork loin chops with cheese Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 470
		Judías verdes a la hortelana/ Sautéed green beans Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 223		Pastel de pescado /Fish pie Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 32.1 - Gluc.(gr): 10.8 - Cal. (Kcal): 452
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak		
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada campera/ Country salad Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 21.3 - Cal. (Kcal): 315		Jamoncitos de pollo al curry/ Curry chicken legs Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 302	
	26	Salteado de verduritas/Sautéed vegetables Prot.(gr): 5.1 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 217		
		Revuelto de trigueros y ajetes/Scrambled egg with wild asparagus and garlic sprouts Prot.(gr): 9.8 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 21.4 - Cal. (Kcal): 278		Magro de jamón a la plancha/ Grilled pork lean chops Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287
MENU SALUDABLE: Salteado de verduras/ Sautéed vegetables		Merluza a la romana/Roman style hake Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 378		
JUEVES/ THURSDAY	Ensaladilla rusa/ Russian salad Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 27.9 - Cal. (Kcal): 403		Jamón a la plancha/ Grilled pork lean chops Albóndigas con tomate/ Meatballs with tomato sauce Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488	
	27	Borrajás a la aragonesa/Aragonese Borage Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		
		Macarrones carbonara/ Carbonara macaroni Prot.(gr): 16.9 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 59.2 - Cal. (Kcal): 572		Chuletas de lomo/ Pork chops Prot.(gr): 21.7 - Lip.(gr): 34.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 397
MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor/ Steam borage		Bacalao al gratén/ Cod au gratin Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0.78 - Cal. (Kcal): 236		
VIERNES/ FRIDAY	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		Bacalao al horno / Baked cod Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	28	Crema de verduras con tostones/ Vegetable cream with fried bread Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 7.9 - Gluc.(gr): 38.1 - Cal. (Kcal): 265		Lomo al roquefort/ Roquefort pork chops Prot.(gr): 42.3 - Lip.(gr): 33.9 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 488
		Arroz tres delicias/ Three joys rice Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468		Tilapia a la montañesa/ Mountain style tilapia fish Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 381
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetables cream		Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast		

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.