








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

| | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|
| LUNES/ MONDAY | Ensalada mixta/ Mixed salad |  | Pinchos morunos/ Grilled skewers | |
| | 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 | |
| | 25 | Guisantes c/ jamón/ Sautéed peas with ham | | Croquetas de ternasco/ Lamb croquettes |
| | Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 312 | | Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 418 | |
| | Raviolis al queso/ Cheese ravioli |  | Merluza orio/ Orio style hake |  |
| | 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): 275 | |




MENU SALUDABLE: Guisantes al vapor/ Steam peas

Merluza a la plancha/ Grilled hake

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|
| MARTES/ TUESDAY | Ensalada c/ jamón/ Ham salad | | Huevo frito c/ longaniza/ Fried egg with white sausage |  |
| | 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): 379 | |
| | 26 | Migas c/ uva/ Breadcrumbs with grapes |  | Emparedado de york y queso/ Ham and cheese sandwich |
| | Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 378 | | Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384 | |
| | Tallarines bolognesa/ Bolognese noodles |  | Salmón a la plancha/ Grilled salmon |  |
| | 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: Ensalada vegetal/ Vegetal salad

Salmón a la plancha/ Grilled salmon

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| MIÉRCOLES/ WEDNESDAY | Pasta tricolor c/ salsa rosa/ Pasta with Pink sauce |  | Pollo al limón/ Roasted chicken to lemon | |
| | Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 389 | | Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327 | |
| | 27 | Borrajás c/ patata/ Borage with potatoes | | Blanqueta de ternera/ Grilled veal |
| | 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 | |
| | Alubias c/ almejas/ White beans with clams |  | Palometa encebollada/ Pigeon fish with onion |  |
| | 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: Borrajás al vapor/ Steam borage

Pollo asado/ Roasted chicken

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| JUEVES/ THURSDAY | Ensalada de legumbres/ Legume salad | | Hamburguesas a la mostaza/ Mustard hamburgers |  |
| | Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 323 | | Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427 | |
| | 28 | Arroz negro c/ ali-oli/ Black rice with aioli |  | Flamenquines de pavo/ Rolled turkey with cheese |
| | Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 324 | | Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 383 | |
| | Crema de zanahorias/ Carrot cream |  | Atún c/ tomate/Tuna with tomato |  |
| | Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 282 | | Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281 | |

MENU SALUDABLE: Crema de zanahorias/ Carrots cream

Atún a la plancha/ Grilled tuna

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|
| VIERNES/ FRIDAY | Espárragos vinagreta/ Asparagus with vinaigrette | | Librito de lomo y queso/ Stuffed pork loin chops with ham and cheese |  |
| | Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 250 | | Prot.(gr): 40.6 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 0.65 - Cal. (Kcal): 440 | |
| | 29 | Brócoli rehogado/ Sautéed broccoli | | Escalopines de ternera encebollados/ Beef scallops with onion |
| | Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 221 | | Prot.(gr): 30.4 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 399 | |
| | Risotto de setas/ Rice with mushrooms |  | Huevos rellenos de atún/ Stuffed eggs with tuna |  |
| | 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: Brócoli al vapor/ Steam broccoli

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.