

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
LUNES/ MONDAY	Ensalada con atún/ Tuna salad Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Filete ruso con cebolla caramelizada Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416	
	Migas con huevo/ Breadcrumbs with fried egg Prot.(gr): 11 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 460		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Salteado de verduritas con soja/ Sautéed vegetables with soya sauce Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.6 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 285		Palometa a la naranja / Harvestfish with orange sauce Prot.(gr): 27 - Lip.(gr): 14.1 - Gluc.(gr): 10 - Cal. (Kcal): 278	
MENU SALUDABLE: Verduras salteadas/ Sautéed vegetables		Palometa a la plancha/ Grilled harvestfish		
MARTES/ TUESDAY	Ensalada mixta/ Mixed salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Pollo asado en su jugo/ Roasted chicken Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356	
	Garbanzos de ayuno/ Fasting chickpeas Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Chuletas de lomo al ajillo/ Pork chops with garlics Prot.(gr): 33.5 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 381	
	Crepes de chipirones en su tinta/ European squids in their ink crepes Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 319		Rabas de calamar en salsa brava/ Squid rings with spicy sauce Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 381	
MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad		Pollo a la plancha/ Grilled chicken		
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY				
29	FESTIVO: SAN VALERO			
JUEVES/ THURSDAY	Espárragos con jamón/ Asparagus with ham Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 16.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 219		Carrilleras al vino tinto/ Stewed jaws with red wine Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 19.5 - Gluc.(gr): 23.4 - Cal. (Kcal): 386	
	Crema de zanahorias/ Carrot cream Prot.(gr): 5.6 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 21 - Cal. (Kcal): 249		Pechugas de pavo a la plancha/ Grilled turkey breast Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 224	
	Fideua de carnes con alioli/ Meat fideua with aioli Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 47.1 - Cal. (Kcal): 482		Merluza a la romana/ Covered hake Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 378	
MENU SALUDABLE: Crema de zanahoria/ Carrot cream		Pechuga de pavo a la plancha/ Grilled turkey breast		
VIERNES/ FRIDAY	Ensalada mixta/ Mixed salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Flamenquines de pavo/ Stuffed turkey with ham and cheese Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 36.5 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 460	
	Lasaña de carne al gratén/ Meat lasagne au gratin Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Salchichas encebolladas/ Sausages with onion Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416	
	Revuelto de setas y ajetes/ Scrambled eggs with mushrooms and leeks Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 4.3 - Cal. (Kcal): 215		Salmon con salsa tártara/ Grilled salmon with tartar sauce Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 29.1 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 367	
MENU SALUDABLE: Revuelto de ajetes/ Scrambled eggs with leeks		Salmón a la plancha/ Grilled salmon		

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.