

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
LUNES/ MONDAY	Ensalada mixta/ Mixed salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Churrasco de ternera/ Grilled barbecued beefsteak Prot.(gr): 46.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 340	
	Guisantes con jamón/ Sautéed peas with ham Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		Magro de jamón a la plancha/ Grilled lean steak Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287	
	Arroz negro con chipirones/ Black rice with baby cuttlefishes Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 5.3 - Gluc.(gr): 76.8 - Cal. (Kcal): 465		Merluza al orio/ Hake orio style Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 251	
MENU SALUDABLE: Ensalada mixta/ Mixed salad		Merluza a la plancha/ Grilled hake		
MARTES/ TUESDAY	Ensalada de pasta tricolor/ Tricolor pasta salad Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 48.8 - Cal. (Kcal): 398		Pollo en su jugo/ Roasted chicken in its juice Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356	
	Garbanzos de ayuno/ Fasting chickpeas Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 441		Flamenquines de york y queso/ Breaddes stuffed ham with cheese Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416	
	Broccoli rehogado/ Sautéed broccoli Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 179		Calamares encebollados/ Squids with onion Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 227	
MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor/ Steam broccoli		Pollo asado/ Roasted chicken		
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada de tomate con queso fresco/ Tomato salad with fresh cheese Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 16.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 219		Albóndigas con tomate/ Meatballs with tomato sauce Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 28.8 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 488	
	Lasaña de carne/ Meat lasagne Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Cardo con salsa de almendras/ Thistle with almonds sauce Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 12.6 - Cal. (Kcal): 288		Dados de atún a la vizcaina/ Byscaine style tuna dices Prot.(gr): 21.4 - Lip.(gr): 23.8 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 364	
MENU SALUDABLE: Ensalada de tomate / Tomato salad		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast		
JUEVES/ THURSDAY	Ensalada con atún/ Tuna salad Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Pinchos de pavo adobados/ Grilled pickled turkey brochettes Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 278	
	Judías verdes a la hortelana/ Boiled green beans with vegetables Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Salchichas con cebolla caramelizada/ Sausages with caramelized onion Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 416	
	Espaguetis a la amatriciana/ Spaghetti all amatriciana Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 19.6 - Gluc.(gr): 59 - Cal. (Kcal): 483		Salmon con verduritas/ Salmon with vegetables Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 24.4 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 332	
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		Salmón a la plancha/ Grilled salmon		
VIERNES/ FRIDAY	Ensalada de garbanzos con vinagreta/ Chickpeas salad with vinagrette Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		Escalope a la milanese Prot.(gr): 41.1 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 456	
	Fideua de marisco/ Seafood fideua Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 47.1 - Cal. (Kcal): 482		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Crema de verduras/ Vegetables cream Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Bacalao al gratén/ Cod au gratin Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 0.78 - Cal. (Kcal): 326	
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetables cream		Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak		

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.