

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Ensalada con atún/ Salad with tuna Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Chuleta de Sajonia/ Grilled Saxon pork chops Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327
	Espaguetis carbonara/ Spaghetti carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255
	Menestra de verduras/ Vegetable stew Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Palometa al ajillo/ Garlic palometa fish Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MENU SALUDABLE: Menestra al vapor/ Steam vegetables		Palometa a la plancha/ Grilled palometa fish	
MARTES/ TUESDAY	Ensaladilla rusa/ Russian salad Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Salchichas con tomate/ Sausages with tomato sauce Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 377
	Paella mixta/ Mixed paella Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Pechugas de pavo a la plancha/ Grilled turkey breast Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 230
	Crema de verduras/ Vegetables cream Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Merluza al orio de tomate/ Hake in tomato orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetables cream		Pechuga de pavo a la plancha/ Grilled turkey breast	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada de tomate con queso fresco/ Prot.(gr): 11.3 - Lip.(gr): 21.4 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 261		Brochetas de pavo/ Turkey brochettes Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 283
	Lasaña de atún/ Tuna lasagne Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Ragú de ternera/Stewed beef ragout Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 445
	Guisantes salteados/ Sautéed peas Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		Salmón con verduritas/ Grilled salmon with vegetables Prot.(gr): 25.8 - Lip.(gr): 19.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 284
MENU SALUDABLE: Ensalada de tomate y queso/ Tomato and cheese salad		Salmón a la plancha/ Grilled salmon	
JUEVES/ THURSDAY	Ensalada aragonesa/ Aragonese salad Prot.(gr): 9.3 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 280		Salchicha cervela con cebolla frita/ Cervela sausage with fried onion Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	Brócoli rehogado/ Sautéed broccoli Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161		Alitas de pollo al ajillo/ Garlic chicken wings Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Garbanzos fritos con bacon/ Fried chickpeas with bacon Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Bacalao a la riojana/ Rioja style cod Prot.(gr): 33.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 333
MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor/ Steam broccoli		Pollo a la plancha/ Grilled chicken	
VIERNES/ FRIDAY	Rollitos de primavera/ Spring rolls Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380		Solomillo de cerdo con salsa de queso/ Pork sirloin chops in cheese sauce Prot.(gr): 38.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 384
	Pasta tricolor con salsa rosa/ Pasta in pink sauce Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		Hojaldre relleno de pollo/ Stuffed puff pastry with chicken Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 463
	Judías verdes con patata/ Green beans with potatoes Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Rabas de calamar/ Squid rings Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		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.