

COMIDA		CENA	
LUNES	Arroz con pollo al curry Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 71 - Cal. (Kcal): 473		Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479
	Marmítako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Tosta de jamón batido Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 31 - Gluc.(gr): 10.9 - Cal. (Kcal): 403
	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Sopa thai con leche de coco Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 290
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Librito casero de lomo Prot.(gr): 27.5 - Lip.(gr): 39.1 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 493
2	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 39.5 - Gluc.(gr): 12.8 - Cal. (Kcal): 537		Tortilla donostiarra Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.41 - Cal. (Kcal): 235
	Emparedados en salsa Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388		Gallo al cava Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282
	Cintas con salsa de queso Prot.(gr): 19.6 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 59.7 - Cal. (Kcal): 602		Patata rellena al gratén Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429
	Col de hoja rehogada Prot.(gr): 6.6 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 6.9 - Cal. (Kcal): 227		Brocoli con aceite de oliva Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 201
MARTES	Alubias con verduritas Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 15.1 - Gluc.(gr): 36.3 - Cal. (Kcal): 362		Puding de setas y jamón Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351
	Jamoncitos en su jugo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 34.8 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 530
	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Fricandó de ternera Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 442
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143		Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170
MIÉRCOLES	Guisantes rehogados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 250		Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468
	Ensalada de queso fresco Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 289		Tomate gratinado Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 27.1 - Cal. (Kcal): 385
	Migas con longaniza y huevo Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 19.4 - Gluc.(gr): 69.4 - Cal. (Kcal): 544		Espinacas salteadas Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 225
	Pavo guisado a la húngara Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 11.8 - Cal. (Kcal): 320		Milanesa a la toscana Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462
4	Magro con salsa de piña Prot.(gr): 21.7 - Lip.(gr): 21.2 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 348		Pechuga plancha con roquefort Prot.(gr): 36.3 - Lip.(gr): 24.8 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 373
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253		Perca a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439
	Patatas rebozadas Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.1 - Cal. (Kcal): 405
	Arroz a la montañesa Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.9 - Cal. (Kcal): 470		Empanadillas de atún Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383
JUEVES	Acelgas rehogadas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Vichyssoise Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Alitas adobadas Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Chorizo a la sidra Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 32 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 379
	Bacalao la vizcaína Prot.(gr): 42.9 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 371		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
VIERNES	Calabacín relleno al horno Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.3 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 360		Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433
	Tagliatelles salteados con gambas Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 11.9 - Gluc.(gr): 65.1 - Cal. (Kcal): 439		Sopa juliana con fideos Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 5.9 - Gluc.(gr): 35.5 - Cal. (Kcal): 232
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Cardo con almendras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333
	Carré braaseado Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
6	Salchichas de ave Prot.(gr): 34.8 - Lip.(gr): 33.4 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 486		Brocheta de pollo y verduras Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314
	Trucha a la navarra Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 240		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
	Fideua valenciana Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573
	Lentejas con verduras Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Coliflor al gratén Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252
SÁBADO	Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Bola de patata y atún Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351
	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 26.2 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 379		San Jacobo casero Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
	Chuletas de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.8 - Cal. (Kcal): 369		Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
	Sardinas a la plancha Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347		Gallo a la naranja Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368
DOMINGO	Arroz negro con ali oli Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		
	Fritada de verduras Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		
	Revuelto de ajetes y gambas Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246		
	Guiso de conejo al tomillo Prot.(gr): 27 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 369		
8	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274		
	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355		

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramuces / Moluscos; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuets; Pescado; Soja Granos de sésamo

COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada de patata Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 22.2 - Cal. (Kcal): 320		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Canelones gratinados Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Revuelto de setas Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
	Habitas a la francesa Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199		Crema reina Prot.(gr): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 242
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Filete de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Magro en salsa de melocotón Prot.(gr): 30.3 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 325		Escalope milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462
9	Lengado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Garbanzos guisados con chorizo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Rollito con salsa agri dulce Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	Guisantes con longaniza Prot.(gr): 11.8 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 18.2 - Cal. (Kcal): 313		Patata asada con ajaceite Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302
	Arroz con tomate y huevo Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Judías verdes saltadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228
	Muslo de pollo a la mostaza Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
MARTES	Costilla asada con chimichurri Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 2.4 - Cal. (Kcal): 508		Lacón a la gallega Prot.(gr): 19.4 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 310
	Bacalao a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 5.5 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 225		Gallo a la romana Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 337
	Macarrones a la napolitana Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.: 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Quiche de jamón y queso Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397
	Caldereta de patatas Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 436		Escudella catalana Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 34 - Gluc.(gr): 43.1 - Cal. (Kcal): 662
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324		Croquetas de bacalao Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479
10	Salchichas frescas a la riojana Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445		Huevos fritos con bacon Prot.(gr): 14.1 - Lip.(gr): 51.7 - Gluc.(gr): 0.67 - Cal. (Kcal): 524
	Filete de jamón a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Alitas adobadas en su jugo Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253		Mero a la provenzal Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 4.5 - Cal. (Kcal): 237
MIÉRCOLES	MENU ESPECIAL		
	DIA DEL PILAR		
11	Fideua a la marinera Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Panini de york y queso Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 422
	Acelgas saltadas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Sopa de pollo con fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Pastel de verduras Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 201
	Albóndigas de pollo con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Cabezada encbollada Prot.(gr): 21.7 - Lip.(gr): 21.2 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 348
	Chuleta al gratén Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Pincho moruno Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314
13	Perca a la plancha Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 240		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355
	Patatas guisadas Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 436		Crema de zanahoria Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 31.9 - Cal. (Kcal): 263
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Tempura de verduras Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252
	Migas a la baturra Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		Bola de patata y atún Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351
	Ragout de pavo Prot.(gr): 26.3 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 302		Chorizo a la sidra Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
SÁBADO	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Sepia guisada en su tinta Prot.(gr): 30.3 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 239		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
	Rollito de ensaladilla Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		
	Arroz a la montañesa Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		
	Pisto salteado con huevo Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		
14	Tournedó con salsa de hongos Prot.(gr): 27 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 369		
	Lomo Sajonia con pimientos Prot.(gr): 28.3 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 308		
	Lengado relleno en salsa verde Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		
DOMINGO			

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramuces / Moluscos; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuets; Pescado; Soja Granos de sésamo