










COMIDA		CENA	
LUNES	Garbanzos con chorizo Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Patatas bravas Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Migas a la baturra Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.: 40.5 - Cal. (Kcal): 471		Sopa de fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
12	Magro a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Salchichas de ave a la riojana Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		San jacobó Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426
	Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		Gallo menier Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
MARTES	Macarrones boloñesa Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		Revuelto de champiñones Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246		Habitas salteadas Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252
13	Rollito de york con ensaladilla Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Crema de zanahorias Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 219
	Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Pollo asado en su jugo Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		Lomo con pimientos Prot.(gr): 33.8 Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
MIÉRCOLES	Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		Sándwich vegetal Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370
	Mussaka griega Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 32.6 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 481		Sopa de verduras Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
14	Lentejas estofadas Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Espinacas a la crema Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323
	Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		Tortilla francesa con jamón Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.41 - Cal. (Kcal): 235
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		Magro encebollado Prot.(gr): 23.8 Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378
JUEVES	Bacalao a la vizcaína Prot.(gr): 36.6 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 311		Mero a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Espaguetis a la carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Crema de puerros Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 420		Judías verdes salteadas Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246
15	Coliflor gratinada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		Hojaldré relleno Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 455
	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 331		Lomo plancha al roquefort Prot.(gr): 38.1 Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 384
	Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Redondo asado en su jugo Prot.(gr): 40.6 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 0.65 - Cal. (Kcal): 340
VIERNES	Calamar a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
	Fabada asturiana Prot.(gr): 33.6 - Lip.(gr): 36 - Gluc.(gr): 37.3 - Cal. (Kcal): 647		Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318
	Paella mixta Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Croquetas de pollo Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
16	Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
	Pavo estofado Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384		Alitas de pollo al ajillo Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Costilla asada Prot.(gr): 25 Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		Escalope milanés Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
SÁBADO	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Espirales salteadas Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 66.9 - Cal. (Kcal): 455		Rollito primavera Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	Col de hoja rehoagada Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		Revuelto de ajetes Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 4.3 - Cal. (Kcal): 215
17	Garbanzos guisados Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		Patata asada Prot.(gr): 4.8 - Lip.(gr): 10.2 - Gluc.(gr): 30.4 - Cal. (Kcal): 241
	Carrilleras guisadas Prot.(gr): 26.8 Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		Pechuga a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Pincho moruno Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
DOMINGO	Perca al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Cazón a la plancha Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
	Hojaldré de queso de cabra Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 5.2 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 429		
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 426		
18	Crema de calabacín Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		
	Albóndigas de pollo con setas Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		
	Lomo adobado con pimientos Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345		
	Lenguado relleno Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373		

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

COMIDA		CENA	
LUNES	Espaguetis boloñesa Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		Empanada gallega Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	Lentejas guisadas Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Judías verdes Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161		Sopa de ave Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
19	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Croquetas de jamón Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		Sándwich vegetal Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370
	Patatas con costilla Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		Crema de puerros Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 209
	Ternera a la plancha Prot.(gr): 35.5 Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		Libritos de lomo a la madrileña Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
20	Pollo asado al romero Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		Tortilla de patata Prot.(gr): 10.7 Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
	Bacalao gratinado Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		Rape en salsa verde Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 11.6 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 279
	Macarrones carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Patatas asadas con ajoaceite Prot.(gr): 4.8 - Lip.(gr): 10.2 - Gluc.(gr): 30.4 - Cal. (Kcal): 241
	Alubias estofadas Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		Panini de york y queso Prot.(gr): 19.2 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 380
	Acelgas rehogadas Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278
21	Panceta a la plancha Prot.(gr): 13.8 Lip.(gr): 51.3 - Gluc.(gr): 0.55 - Cal. (Kcal): 518		Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Escalope milanesa Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455		Redondo asado en salsa de champiñones Prot.(gr): 23.8 Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378
	Lengüado a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		Gallo menier Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 426		Tosta de bacon con pimiento Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	Migas a la baturra Prot.(gr.): 21.1 - Lip.(gr): 33.5 - Gluc.(gr): 40.8 - Cal. (Kcal): 555		Verduras en tempura con hummus Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 38.8 - Cal. (Kcal): 362
22	Cardo a la crema Prot.(gr): 3.3 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 280		Sopa de pescado Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 290
	Salchichas de pavo encbolladas Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Hot dog Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 362
	Mero a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Garbanzos estofados Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Crema parmentier Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 219
23	Fideua de pescado Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Costilla adobada al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		San Jacobo casero Prot.(gr): 44.3 Lip.(gr): 34.8 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 530
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Huevos fritos con chorizo Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 44.3 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 495
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206		Lengüado a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
SÁBADO	MENU		CENA
	ESPECIAL		APERITIVO
	RECTOR		
24			
DOMINGO	Arroz negro con alioli Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 5.2 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 429		
	Espinacas salteadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		
	Sopa de cocido Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		
	Pollo en pepitoria Prot.(gr): 40.5 - Lip.(gr): 30.7 - Gluc.(gr): 8.3 - Cal. (Kcal): 468		
25	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		
	Merluza a la romana Prot.(gr): 27.9 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 322		

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	Macarrones boloñesa Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		Patatas bravas Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450
	Lentejas con verduras Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Croquetas de jamón Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	Judías verdes Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Sopa de fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Lomo adobado al horno Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Albóndigas a la riojana Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Escalope milanesa Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
26	Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Arroz hindú al curry Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		Empanada de atún Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 39.3 - Gluc.(gr): 4.3 - Cal. (Kcal): 425
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 420		Crema reina Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 209
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
27	Estofado de ternera Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		Tortilla de patata Prot.(gr): 10.7 Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MIÉRCOLES			
28			
JUEVES			
29			
VIERNES			
30			
SÁBADO			
31			
DOMINGO			
1			

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