



COMIDA		CENA	
<b>LUNES</b>	<b>Espirales salteadas con champiñones</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 66.9 - Cal. (Kcal): 455		<b>Empanada gallega</b> Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 418
	<b>Borrajás con zanahoria</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Tosta de jamón batido</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 313
	<b>Alubias blancas con verduritas</b> Prot.(gr): 18.3 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 34.2 - Cal. (Kcal): 358		<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	<b>Cabezada a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		<b>Redondo asado con salsa de melocotón</b> Prot.(gr): 34.9 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 346
<b>4</b>	<b>Muslo de pollo a la mostaza</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		<b>Lomo Sajonia a la plancha</b> Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		<b>Gallo menier</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
	<b>Arroz con tomate y huevo</b> Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		<b>Croquetas de pollo</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	<b>Guiso aragonés</b> Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		<b>Judías verdes salteadas</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246
<b>5</b>	<b>Cardo a la navarra</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341		<b>Crema de espárragos</b> Prot.(gr): 7.4 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 22.5 - Cal. (Kcal): 255
	<b>Pavo guisado al curry</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384		<b>Jamón a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269
	<b>Magro a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		<b>Huevos rotos con chorizo</b> Prot.(gr): 19.9 - Lip.(gr): 41.7 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 511
	<b>Salmón a la plancha</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		<b>Atún a la plancha</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Garbanzos con chorizo</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		<b>Patatas bravas</b> Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450
	<b>Coles de bruselas</b> Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		<b>Guisantes salteados</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	<b>Bistec de ternera a la plancha</b> Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		<b>Escalope milanesa</b> Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
	<b>Lenguado a la plancha</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		<b>Cazón a la plancha</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
<b>6</b>	<b>Migas a la baturra</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		<b>Brócoli con aceite de oliva</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
	<b>Acelgas rehogadas</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		<b>Crema de puerros</b> Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199
	<b>Estofado de ternera</b> Prot.(gr): 35.1 Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		<b>Alitas adobadas</b> Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Perca al orio</b> Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282		<b>Lenguado menier</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
<b>7</b>	<b>Menestra de verduras</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		<b>Arroz cinco delicias</b> Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 14.1 - Gluc.(gr): 68.5 - Cal. (Kcal): 450
	<b>Macarrones con salsa de queso</b> Prot.(gr): 21.2 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 76.3 - Cal. (Kcal): 599		<b>Cardo con bechamel</b> Prot.(gr): 3.3 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 280
	<b>Costilla asada con chimichurri</b> Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		<b>Pechuga a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	<b>Bacalao al pil pil</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		<b>Calamar a la romana</b> Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352
<b>8</b>	<b>Fideua de pescado</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		<b>Pizza cuatro quesos</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573
	<b>Coles rehogadas</b> Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		<b>Borrajá a la aragonesa</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200
	<b>Chuleta thermidor</b> Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269
	<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		<b>Gallo a la plancha</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.8 - Cal. (Kcal): 191
<b>9</b>	<b>Pisto manchego</b> Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		
	<b>Lasaña de carne al gratén</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		
	<b>Pinchos morunos</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314		
	<b>Bacalao gratinado</b> Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		
<b>10</b>			

**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	
<b>LUNES</b>	<b>Fabada asturiana</b> Prot.(gr): 33.6 - Lip.(gr): 36 - Gluc: 37.3 - Cal. (Kcal): 647	 	<b>Empanadillas de atún</b> Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383
	<b>Borrajás a la aragonesa</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Guisantes salteados</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
<b>11</b>	<b>Macarrones a la boloñesa</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc: 68.9 - Cal. (Kcal): 536	 	<b>Sopa de fideos</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	<b>Pollo asado con patatas</b> Prot.(gr): 34.9 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 406		<b>Hamburguesa completa</b> Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		<b>Magro a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Merluza con salsa de espárragos</b> Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247	 	<b>Lenguado a la plancha</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
	<b>Migas a la baturra</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471	 	<b>Sándwich vegetal</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370
<b>MARTES</b>	<b>Coliflor gratinada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252	 	<b>Patata asada</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246
	<b>Arroz salteado con costilla</b> Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 50.7 - Cal. (Kcal): 490		<b>Cardo rehogado</b> Prot.(gr): 7.4 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 22.5 - Cal. (Kcal): 255
<b>12</b>	<b>Ternera a la jardinera</b> Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		<b>Salchichas frescas</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	<b>Jamón a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		<b>San jacobó</b> Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426
	<b>Tilapia a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	 	<b>Atún a la plancha</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373
	<b>Lentejas a la riojana</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 513	 	<b>Croquetas de jamón</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Espirales salteadas</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483	 	<b>Crema vichysoise</b> Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263
	<b>Brócoli rehogado</b> Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		<b>Judías a la portuguesa</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
<b>13</b>	<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		<b>Huevos fritos con bacon</b> Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 42.8 - Gluc.(gr): 0.72 - Cal. (Kcal): 445
	<b>Albóndigas a la jardinera</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 458	 	<b>Lacón a la gallega</b> Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	<b>Salmón a la naranja</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351	 	<b>Mero a la marinera</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337
	<b>Arroz con tomate y huevo</b> Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431	 	<b>Brócoli con aceite de oliva</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
<b>JUEVES</b>	<b>Patatas a la riojana</b> Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 420	 	<b>Tosta de bacon y queso</b> Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Habitas salteadas</b> Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		<b>Sopa de pescado</b> Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 290
<b>14</b>	<b>Pechugas a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269
	<b>Cabezada a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		<b>Redondo asado en su jugo</b> Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Cazón en salsa verde</b> Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282	 	<b>Gallo a la plancha</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
	<b>Rancho aragonés</b> Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		<b>Crema de calabaza</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	<b>Acelgas con patatas</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		<b>Revuelto de champiñones</b> Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
<b>VIERNES</b>	<b>Fideua de pescado</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564	  	<b>Pizza</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573
	<b>Pavo al curry</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384		<b>Alitas de pollo al ajillo</b> Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	<b>Lomo adobado con pimientos</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345	 	<b>Escalope a la milanesa</b> Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
	<b>Bacalao al pil pil</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	 	<b>Lenguado a la plancha</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
	<b>Patatas a la importancia</b> Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440	 	<b>Sopa minestrone</b> Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 5.9 - Gluc.(gr): 35.5 - Cal. (Kcal): 232
<b>SÁBADO</b>	<b>Cardo con aceite de oliva</b> Prot.(gr): 7.4 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 22.5 - Cal. (Kcal): 255		<b>Patatas rellenas</b> Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 421
	<b>Canelones de espinacas</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433	  	<b>Pisto manchego</b> Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
<b>16</b>	<b>Chuleta a la provenzal</b> Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381	 	<b>Longaniza al horno</b> Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393
	<b>Pollo al chilindrón</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 331	 	<b>Jamón a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269
	<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	 	<b>Calamares a la plancha</b> Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
	<b>Coles salteadas</b> Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		
<b>DOMINGO</b>	<b>Arroz a la milanesa</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 426	 	
	<b>Hojaldre relleno</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443	 	
	<b>Conejo estofado</b> Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		
	<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		
	<b>Gallo a la plancha</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230	 	

**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	<b>Lentejas a la riojana</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc: 35.1 - Cal. (Kcal): 513		<b>Hojaldre de rulo de cabra</b> Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 418
	<b>Menestra de verduras</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Guisantes salteados</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	<b>Macarrones a la boloñesa</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc: 68.9 - Cal. (Kcal): 536		<b>Sopa de fideos</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	<b>Pollo asado con champiñones</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 333		<b>Redondo asado en su jugo</b> Prot.(gr): 34.9 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 346
	<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		<b>Magro a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
18	<b>Merluza con salsa de espárragos</b> Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247		<b>Lengüado a la plancha</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
	<b>Migas a la baturra</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		<b>CENA ESPECIAL DE NAVIDAD</b>
	<b>Judías verdes salteadas</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246		
	<b>Arroz salteado con costilla</b> Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 50.7 - Cal. (Kcal): 490		
	<b>Ternera a la jardinera</b> Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		
<b>Jamón a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269			
MARTES	<b>Perca al orio</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		<b>APERITIVO</b>
	<b>Alubias guisadas</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		
	<b>Espirales salteadas</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483		
	<b>Borraja a la aragonesa</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		
	<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		
19	<b>Albóndigas a la jardinera</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 458		<b>FIESTA DE PASILLOS</b>
	<b>Salmón a la naranja</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351		
	<b>Espaguetis a la boloñesa</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc: 68.9 - Cal. (Kcal): 536		
	<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		
	<b>Acelgas con patata</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		
MIÉRCOLES	<b>Salchichas frescas</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		<b>Brócoli con aceite de oliva</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
	<b>Cabezada a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		
	<b>Bacalao a la plancha</b> Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282		
20			<b>Tosta de bacon y queso</b> Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
JUEVES			<b>Crema de verduras</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
21			<b>Lomo adobado con pimientos</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
VIERNES			<b>Tortilla de calabacín</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281
22			<b>Gallo menier</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
SÁBADO			
23			
DOMINGO			
24			

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