

COMIDA
CENA

	COMIDA		CENA	
LUNES	Queso fresco con jamón Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Guisantes salteados Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 250	
	Acelgas salteadas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Patatas bravas Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 36.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 455	
5	Macarrones con atún Prot.(gr): 17.5 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 68.2 - Cal. (Kcal): 506		Tosta de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536	
	Ragout de pavo Prot.(gr): 26.3 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 302		San Jacobo casero Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 437	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Gallo en salsa de cava Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286	
	Ensalada aragonesa Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Coles de Bruselas Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 160	
MARTES	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Gazpacho andaluz Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162	
	Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Patata asada Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302	
6	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Frankfurt con queso hojaldrada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 423	
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Magro a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439	 	Bacalao al pil pil Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314	
	Lentejas estofadas Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 24.4 - Gluc.(gr): 40.8 - Cal. (Kcal): 511	 	Sándwich mixto Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397	
	Migas a la baturra Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467	 	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433	
7	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Revuelto de champiñones Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251	
	Pollo asado al limon Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377	
	Salmon a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
	Spaguetis al frutti di mare Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 11.9 - Gluc.(gr): 65.1 - Cal. (Kcal): 439	 	Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
JUEVES	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448	 	Empanadillas de atún Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383	
	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Pizza de york y queso Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 66.6 - Cal. (Kcal): 585	
	Costillas adobadas con patatas Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495		Longaniza asada con patatas Prot.(gr): 27.9 - Lip.(gr): 50.9 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 667	
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Huevos fritos con chorizo Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487	
	Lenguado relleno Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394	 	Rape a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439	
VIERNES	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516	 	Pastel de calabacín Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351	
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469	 	Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447	
9	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250		Croquetas de jamón Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479	
	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486	 	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462	
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 13.5 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 275	 	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355	
	Entremeses fríos y calientes Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448	 	Panini de bacon y queso Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 422	
SÁBADO	Fideua de pescado Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564	 	Fritada de calabacín Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242	
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324	 	Vichyssoise Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263	
10	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 26.2 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 14.2 - Cal. (Kcal): 379		Huevos con bechamel Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 391	
	Chuleta a la provenzal Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381	 	Pechugas a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Gallo menier Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286	 	Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388	
	Paella aragonesa Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609	 		
DOMINGO	Tosta de jamón con tomate Prot.(gr): 18 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 30.7 - Cal. (Kcal): 374			
	Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295			
	Carrilleras estofadas Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340			
	Lomo adobado con pimientos Prot.(gr): 28.3 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 308			
	Bacalao al gratén con ali oli Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344	 		

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

	COMIDA		CENA	
LUNES	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		Judías salteadas Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 250	
	Borrajá salteada Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Empanadillas de atún Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 36.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 455	
	Macarrones a la boloñesa Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 70.2 - Cal. (Kcal): 546		Tosta de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536	
12	Salchichas frescas de ave Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445		Tortilla de calabacín Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Lenguado 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): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Guisantes salteados Prot.(gr): 15.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
MARTES	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Tomate relleno Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 27.1 - Cal. (Kcal): 385	
	Menestra de verduras Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Patata asada Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302	
	Pavo guisado Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Lomo empanado Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 423	
13	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Alitas adobadas al horno Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444	
	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170	
	Pastel de calabacín con york Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351		Hojaldre relleno Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397	
	Fideua de pescado con ali oli Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468	
14	Espinacas a la catalana Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 225		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 160	
	Pollo asado a las finas hierbas Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Preñado de longaniza Prot.(gr): 20 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 51.8 - Cal. (Kcal): 407	
	Merluza en salsa Prot.(gr): 26.6 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 7.4 - Cal. (Kcal): 302		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170	
JUEVES	Arroz salteado con costilla Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		Espirales salteados Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427	
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Panini de atún y queso Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 422	
	Habitas a la francesa Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.1 - Cal. (Kcal): 405	
	Ternera a la canela Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495		Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
15	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Redondo asado en su jugo Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303	
	Lenguado relleno Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Merluza a la romana Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344	
	Rollito de patata con atún Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		Creps de york y queso Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351	
	Canelones gratinados Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Salmorejo cordobés Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22.5 - Gluc.(gr): 19.5 - Cal. (Kcal): 330	
VIERNES	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295	
	Roti de pavo en su jugo Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 5 - Gluc.(gr): 13.3 - Cal. (Kcal): 227		Lacón a la gallega Prot.(gr): 19.4 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 310	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462	
	Bacalao con crema de piquillos Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 13.5 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 275		Atún con tomate Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355	
SÁBADO	Ensalada de piña y salsa rosa Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		Patata rellena Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 422	
	Espaguetis a la napolitana Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Coliflor rehogada Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242	
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324		Croquetas de jamón Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479	
17	Pollo en pepitoria Prot.(gr): 34.8 - Lip.(gr): 33.4 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 486		Fajita mixta con verduras Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 391	
	Costillas al horno con patatas Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495		Pechugas a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	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	
	Arroz negro con ali oli Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609			
DOMINGO	Gazpacho andaluz Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162			
	Fritada de calabacín Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295			
	Conejo estofado Prot.(gr): 17.4 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 6.4 - Cal. (Kcal): 278			
	Lomo al roquefort Prot.(gr): 39.1 - Lip.(gr): 33.9 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 469			
	Salmón a la naranja Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344			

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

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015

COMIDA

CENA

	COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada aragonesa Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Habitas salteadas Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199	
	Judías verdes salteadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Croquetas de jamón Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479	
	Macarrones a la carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433	
	Redondo asado con salsa de manzana Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445		San jacobó Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Huevos rotos con chorizo Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 47.3 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 579	
19	Lenguado 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): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Guisantes salteados Prot.(gr): 15.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
	Arroz salteado con costilla Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		Empanadillas de atún Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 27.1 - Cal. (Kcal): 385	
	Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Tosta de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536	
	Estofado a la canela Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 396		Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377	
MARTES	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170	
	Ensalada de tomate y orégano Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 13.3 - Cal. (Kcal): 178		Patata asada Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302	
	Espaguetis salteados Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Salmorejo cordobés Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22.5 - Gluc.(gr): 19.5 - Cal. (Kcal): 330	
	Menestra de verduras Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 225		Coliflor gratinada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252	
20	Pollo asado a la mostaza Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323		Chorizo a la sidra Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 32 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 379	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Pechugas a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Bacalao a la vizcaína Prot.(gr): 26.6 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 7.4 - Cal. (Kcal): 302		Merluza rebozada Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344	
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Espinacas salteadas Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 225	
	Queso fresco con jamón Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 13.1 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 207		Hojaldré relleno Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 422	
MIÉRCOLES	Acelgas salteadas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Pastel de calabacín Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 351	
	Albóndigas de ave con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Redondo asado en su jugo Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303	
	Calamar a la plancha Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231		Merluza a la romana Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344	
	Garbanzos estofados Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Ensaladilla de arroz Prot.(gr): 17.4 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 24.8 - Cal. (Kcal): 333	
21	Judías verdes salteadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Empanada gallega Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383	
	Fideua con ali oli Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Coles de bruselas Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217	
	Pincho moruno Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 5 - Gluc.(gr): 13.3 - Cal. (Kcal): 227		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314		Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462	
	Lenguado relleno Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355	
JUEVES	Guiso aragonés Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 436		Pizza barbacoa Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 66.6 - Cal. (Kcal): 585	
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295	
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324		Gazpacho andaluz Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 162	
	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 26.2 - Lip.(gr): 33.4 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 379		Lacón a la gallega Prot.(gr): 19.4 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 310	
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269		Pechugas empanadas Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416	
VIERNES	Gallo menier Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388	
	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223			
	Lasaña gratinada Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443			
	Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250			
	Chuleta a la provenzal Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381			
22	Salchichas de pavo a la riojana Prot.(gr): 39.1 - Lip.(gr): 33.9 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 469			
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 14.1 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 238			
23				
24				
25				

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