

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): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	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): 14.6 - Gluc.: 74.5 - Cal. (Kcal): 471		Sopa de fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
14	Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		San jacobó Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426
	Salchichas de ave a la riojana Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	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		Crema de espárragos Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 219
	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Hojaldré de queso de cabra Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 463
	Ensaladilla rusa con jamón Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Empanada de carne Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 418
15	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Magro con pimientos Prot.(gr): 33.8 Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	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
	Cazón a la plancha Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373
MIÉRCOLES	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Sándwich vegetal Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370
	Mussaka griega Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Sopa de ave Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	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
16	Albóndigas de pollo con champiñones Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		Tortilla francesa con jamón Prot.(gr): 15.1 Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.41 - Cal. (Kcal): 235
	Panceta a la plancha Prot.(gr): 13.8 - Lip.(gr): 51.3 - Gluc.(gr): 0.55 - Cal. (Kcal): 518		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Bacalao a la vizcaína Prot.(gr): 36.6 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 311		Mero a la marinera Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337
JUEVES	Espaguetis a la carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Crema de puerros Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199
	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
	Coliflor gratinada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		Panini de bacon y queso Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
17	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
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Redondo asado en su jugo Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303
	Perca al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
VIERNES	Fabada asturiana Prot.(gr): 33.6 - Lip.(gr): 36 - Gluc.(gr): 37.3 - Cal. (Kcal): 647		Ensalada de piña con salsa rosa Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 360
	Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Croquetas de pollo Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 426		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
18	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 milanesa Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Palometa a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
SÁBADO	Patatas con costilla Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		Crema de calabacín Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	Col rehogada Prot.(gr): 5.1 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 5.4 - Cal. (Kcal): 195		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
	Espirales salteados Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		Patatas rellenas Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 421
19	Pechugas a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240		Longaniza al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Calamares encebollados con arroz Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 319		Merluza a la vasca Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 298
DOMINGO	Lasaña gratinada Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		
	Paella mixta Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		
	Rollito de patata con atún Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		
20	Conejo asado con alioli Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295		
	Lomo adobado con pimientos Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345		
	Lenguado relleno Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		

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	Lentejas guisadas Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Habitas salteadas Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252
	Acelgas salteadas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Empanada gallega Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 418
	Ensalada de pasta Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		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		Redondo asado en su jugo Prot.(gr): 34.9 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 346
	Albóndigas de pollo a la riojana Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Tortilla de patata con calabacín Prot.(gr): 10.7 Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
21	Tilapia 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
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 420		Patatas bravas Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450
	Arroz salteado con costilla Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 50.7 - Cal. (Kcal): 490		Coliflor gratinada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252
	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Sándwich vegetal Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Filete ruso de ternera Prot.(gr): 33.8 Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
22	Pollo asado a la mostaza Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		Magro a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Bacalao a la vizcaína Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		Rape a la marinera Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337
	Garbanzos con chorizo Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Croquetas de jamón Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	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
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
23	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Longaniza asada Prot.(gr): 25 Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393
	Estofado de ternera a la canela Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		Alitas adobadas Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Merluza rebozada Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 322
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Tosta de bacon y queso Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
24	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
	Pechugas de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		Huevos fritos con patatas Prot.(gr): 16 - Lip.(gr): 32.7 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 437
	Cabezada 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
	Palometa 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
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440		Ensaladilla de arroz Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 16.6 - Cal. (Kcal): 297
VIERNES	Fideua con alioli Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Rollito de primavera Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	Judías verdes salteadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		Coles de bruselas Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184
	Pavo guisado al curry Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384		Panceta a la plancha Prot.(gr): 13.8 - Lip.(gr): 51.3 - Gluc.(gr): 0.55 - Cal. (Kcal): 518
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Magro a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Perca al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373
25	Gazpacho Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Panaché de verduras Prot.(gr): 6.2 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 16.1 - Cal. (Kcal): 324		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
	Alubias guisadas Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		Hojaldrillo relleno Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 463
	Costilla al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Pechugas empanadas Prot.(gr): 29 Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
26	Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		Calamares a la romana Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352
	Vieira rellena al gratén Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 314		
	Arroz hindú Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 71 - Cal. (Kcal): 473		
	Ensalada de queso fresco Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		
	Pincho moruno Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		
27	Pollo asado con patatas Prot.(gr): 34.9 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 406		
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391		

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 28	Lentejas guisadas Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440		Empanada de carne Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 418
	Espirales salteadas Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.: 66.9 - Cal. (Kcal): 455		Sopa de pollo con 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		Cabezada a la plancha 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		Tortilla de patata Prot.(gr): 10.7 Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
	Salmón a la crema Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MARTES 29	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Croquetas de pollo Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Crema de espárragos Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 219
	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Sándwich mixto Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 34.3 - Cal. (Kcal): 314
	Ternera a la plancha Prot.(gr): 35.5 Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		Redondo asado con champiñones Prot.(gr): 33.8 Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	Pollo asado a la cerveza Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		Magro a la plancha Prot.(gr): 33 Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	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
MIÉRCOLES 30	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Patata asada con ajoaceite Prot.(gr): 4.8 - Lip.(gr): 10.2 - Gluc.(gr): 30.4 - Cal. (Kcal): 241
	Macarrones carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Tosta de bacon, queso y pimiento verde Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	Acelgas rehogadas 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
	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		Alitas adobadas Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Palometa a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		Calamares a la romana Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352
JUEVES 31	Arroz a la milanese Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 426		Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246
	Migas a la baturra Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		Panini de york y queso Prot.(gr): 19.2 Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 380
	Cardo a la crema Prot.(gr): 3.3 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 280		Sopa minestrone Prot.(gr): 7.2 Lip.(gr): 5.9 - Gluc.(gr): 35.5 - Cal. (Kcal): 232
	Salchichas de pavo cebolladas Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		Longaniza al horno Prot.(gr): 25 Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393
	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
	Mero a la marinera Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		Gallo a la plancha Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191
VIERNES 1	Garbanzos estofados Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Crema parmentier Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 32 - Cal. (Kcal): 272
	Mussaka griega Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 33.4 - Gluc.(gr): 10.1 - Cal. (Kcal): 450		Empanadillas de atún Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 39.3 - Gluc.(gr): 4.3 - Cal. (Kcal): 425
	Guisantes salteados Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Costilla adobada al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		Huevos fritos con bacon Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 44.3 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 495
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		San Jacobo casero Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426
	Calamar a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206		Salmonetes a la plancha Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.01 - Cal. (Kcal): 321
SÁBADO 2	Arroz negro con alioli Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 68.7 - Cal. (Kcal): 459		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 420		Sopa de cocido Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	Chuleta a la provenzal Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327		Pincho moruno Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 16.1 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 314
	Lomo 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
	Perca al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Gallo menier Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 230
DOMINGO 3	Fideua de pescado Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		
	Espinacas salteadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		
	Entremeses fríos y calientes Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451		
	Conejo guisado Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 340		
	Pollo asado en su jugo Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327		
	Merluza rebozada Prot.(gr): 27.7 - 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