

COMIDA		CENA	
LUNES	Coles de Bruselas con sofrito Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		Tostada de bacon y queso Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	Arroz con verduras al queso Prot.(gr): 6.3 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 448		Acelgas salteadas con ajos Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261
4	Espaguetis a la carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Sopa de fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Costilla de cerdo asada a la miel Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 48.3 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 593		Tortilla francesa con calabacín Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281
	Merluza al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Limanda a la plancha con ajitos Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MARTES	Lacitos con tomate y queso Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		Rollitos de primavera Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	Judías verdes salteadas Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Crema de verduras Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
5	Lentejas a la antigua Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Sándwich mixto Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 34.3 - Cal. (Kcal): 314
	Chuleta de aguja con picada Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327		Pastel de patata y longaniza Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 37.7 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 473
	Albóndigas estofadas Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Conejo asado Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295
	Melva en salsa verde Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 13.2 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 309		Salmón a la plancha con ajo Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271
MIÉRCOLES	Lasaña gratinada Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Hojaldré de espinacas Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 34.3 - Cal. (Kcal): 314
	Fideua mixta Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
6	Coliflor con patata y ajo Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		Macarrones con tomate y atún Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477
	Pechugas de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240		Lomo adobado Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Carrilleras al horno Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		Hot dog con cebolla Prot.(gr): 17.8 - Lip.(gr): 28.4 - Gluc.(gr): 30.9 - Cal. (Kcal): 456
	Palometa al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		Calamares encebollados Prot.(gr): 30.5 - Lip.(gr): 10.3 - Gluc.(gr): 11.5 - Cal. (Kcal): 266
JUEVES	Migas a la pastora con naranja Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		Panini boloñesa Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Cardo en salsa Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341
7	Borrajás con patata y ajo Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Puré de zanahoria Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 219
	Carrilleras al horno Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		Pizza margarita Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 380
	Redondo de ternera braseado Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303		Churrasco a la plancha Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	Caella a la marinera Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
VIERNES	Ensalada de pasta Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		Patatas a la importancia Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440
	Potaje de garbanzos Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 441		Tostada de york, queso y pimienta Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 313
8	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391		Brócoli con ajitos fritos Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
	Lomo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		Pinchos morunos Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 2.2 - Cal. (Kcal): 314
	Embutido asado Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393		Salchichas a la riojana Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	San marino Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368		Tintorera a la plancha Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
SÁBADO	Patatas asadas con queso Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 300		
	Menestra a la catalana Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		
9	Arroz con tomate Prot.(gr): 6.5 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 69.4 - Cal. (Kcal): 406		Pic-nic (Bacon, queso y francesa)
	Estofado de cerdo Prot.(gr): 34.7 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 9.2 - Cal. (Kcal): 372		
	Nuggets de pollo Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416		
	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373		
DOMINGO	Sopa de lluvia Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Crema de champiñón Prot.(gr): 13.1 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 15.3 - Cal. (Kcal): 217
	Macarrones al pesto Prot.(gr): 23.2 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 72.5 - Cal. (Kcal): 588		Judías verdes con patata Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
10	Canelones gratinados Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Revuelto de verduras con huevo Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	Pollo asado a la cerveza Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		Hamburguesa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Huevos con panceta Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 42.8 - Gluc.(gr): 0.72 - Cal. (Kcal): 445		Alitas a la barbacoa Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Trucha a la plancha Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240		Tilapia a la romana 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

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