

COMIDA		CENA	
LUNES	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Sopa con picadillo Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 12.6 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 249
	Paella Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 566		Crema de patata y bacon Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	Lentejas con morcilla Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 513		Verdura con huevo y patata Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
16	Pollo al horno Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		Tortilla francesa con queso Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 0.82 - Cal. (Kcal): 247
	Salchichas encebolladas Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Salmón en salsa de puerros Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351		Calamar a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
MARTES	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Crema de puerros Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199
	Garbanzos estofados Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		Espinacas con patata y sofrito Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 245
17	Acelga rehogada con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Guisantes con jamón Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Roti de ternera Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303		Churrasco adobado a la plancha Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	Pechugas empanadas Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416		Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
MIÉRCOLES	Rape en salsa de piquillos Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 11.6 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 279		Bacalao encebollado Prot.(gr): 36.6 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 11.1 - Cal. (Kcal): 311
	Lasaña de carne Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 443		Coliflor con patata Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226
	Arroz con verduras Prot.(gr): 6.3 - Lip.(gr): 16.2 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 448		Sopa de ave con fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
18	Brócoli con tomate y queso Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Rollitos de primavera Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	Chuleta de aguja en salsa Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		Hamburguesa con queso Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 35.9 - Gluc.(gr): 0.11 - Cal. (Kcal): 442
	Costilla asada a la miel Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 48.3 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 593		Albóndigas con tomate Prot.(gr): 28.2 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
JUEVES	Calamares en su tinta Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 227		Tilapia a la andaluza Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314
	Macarrones al ajillo con verduras Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 425		Puré de zanahoria y calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	Coles de bruselas con patata Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200
19	Guisado de patata y carne Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		Panini boloñesa Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	Muslo de pavo asado Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		Conejo asado Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295
	Alitas a la barbacoa Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		Tortilla de calabacín Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 23.8 - Gluc.(gr): 2.3 - Cal. (Kcal): 286
VIERNES	Vela a la plancha con ajitos Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247		Pizza variada Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440		Acelga con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261
	Migas a la pastora Prot.(gr): 21.1 - Lip.(gr): 33.5 - Gluc.(gr): 40.8 - Cal. (Kcal): 555		Espaguetis carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582
20	Habitas con jamón y patata Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		Hojaldré de queso y espinaca Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 463
	Jamoncitos al curry Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393		Tortilla de patata Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
	San jacobo Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426		Lomo Sajonia con pimientos Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
SÁBADO	Abadejo en salsa verde Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
	Menestra de verduras con patata Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		
	Ensalada de legumbres Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		
21	Patatas a la importancia Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440		Pic-nic (hamburguesa con queso+ hot dog)
	Carrilleras al horno Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		
	Chuletilas al horno Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 327		
DOMINGO	Limanda rebozada Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351		
	Fideua mixta Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Judías verdes con patata Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	Guisantes a la francesa Prot.(gr): 21.1 - Lip.(gr): 14.8 - Gluc.(gr): 16.5 - Cal. (Kcal): 298		Crema de verduras Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
22	Patata asada con queso Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 30.9 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 396		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 222
	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		Bandidos de pollo Prot.(gr): 17.8 - Lip.(gr): 28.4 - Gluc.(gr): 30.9 - Cal. (Kcal): 456
	Cabezada empanada Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		Lomo adobado Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
Caella en salsa Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 298		Trucha a la navarra Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 372	

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara/ Crustáceos / Huevos/ Altramuces/ Moluscos;

Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuetes; Pescado;

Soja Granos de sésamo

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