

COMIDA		CENA	
LUNES	<b>Garbanzos estofados</b> Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		<b>Coditos con tomate y queso</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468
	<b>Judías verdes con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Borrajá con sofrito de ajos</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200
	<b>Espaguetis carbonara</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		<b>Sopa de estrellas</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
28	<b>Lomo sajonia</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		<b>Hamburguesa con queso</b> Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	<b>San marino</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368		<b>Albóndigas en salsa de tomate</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
	<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		<b>Panini boloñesa</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
MARTES	<b>Judías pintas con arroz</b> Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 62.2 - Cal. (Kcal): 473		<b>Guisantes a la francesa</b> Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 293
	<b>Menestra rehogada</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		<b>Crema de calabaza y zanahoria</b> Prot.(gr): 9 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	<b>Lasaña gratinada</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		<b>Sándwich mixto</b> Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 287
29	<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		<b>Tortilla de patata con jamón</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 25.8 - Cal. (Kcal): 362
	<b>Roti de pavo en salsa de queso</b> Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 346		<b>Lomo adobado al ajillo</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Trucha a la montañesa</b> Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 9 - Cal. (Kcal): 300		<b>Limanda con verduras</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
MIÉRCOLES	<b>Lentejas estofadas</b> Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 35.1 - Cal. (Kcal): 513		<b>Patatas a la importancia</b> Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440
	<b>Macarrones con tomate y atún</b> Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		<b>Acelgas rehogadas con patata y ajo</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
	<b>Coliflor gratinada con patata</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		<b>Sopa de fideos y pollo</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
30	<b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		<b>Tortilla en salsa de tomate</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281
	<b>Cabezada empanada</b> Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		<b>Salchichas encebolladas</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	<b>Tilapia a la andaluza</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314		<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
JUEVES	<b>Paella mixta</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		<b>Sopa de caracolas</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Patatas guisadas con carne</b> Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		<b>Tosta de bacon y queso</b> Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Puré de verduras</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		<b>Crema de calabacín</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
31	<b>Costilla asada a la miel</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 48.3 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 593		<b>Tortilla francesa con pimientos</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 19.6 - Gluc.(gr): 0.82 - Cal. (Kcal): 211
	<b>Embutido asado</b> Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 32.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 393		<b>Pincho moruno</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314
	<b>Rape en salsa verde</b> Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 11.6 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 279		<b>Pizza margarita</b> Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
VIERNES	<b>Fideua mixta</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Rollito de primavera</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	<b>Migas a la pastora</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		<b>Sopa de verduras</b> Prot.(gr): 13.1 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 15.3 - Cal. (Kcal): 217
	<b>Judía verde con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Lacitos con orégano y queso</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468
1	<b>Flamenquines</b> Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 39.9 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 503		<b>Lacón a la gallega</b> Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	<b>Dados estofados de cerdo</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 340		<b>Salchicha Frankfurt con cebolla</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 28.1 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 329
	<b>Fogonero gratinado</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		<b>Caella a la plancha</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
SÁBADO	<b>Arroz con huevo</b> Prot.(gr): 6.5 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 69.4 - Cal. (Kcal): 406		
	<b>Espinacas con crema</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		
	<b>Ensalada de legumbre</b> Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		
2	<b>Lomo adobado</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		
	<b>Pollo asado</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314		
	<b>Tilapia a la andaluza</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		
DOMINGO	<b>Pimientos rellenos de bacalao</b> Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391		<b>Coditos con verduras</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483
	<b>Macarrones al roquefort</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 74.5 - Cal. (Kcal): 513		<b>Revuelto de gulas y gambas</b> Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 210
	<b>Brócoli con patata</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		<b>Hojaldré de espinaca y queso</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 313
3	<b>San jacob</b> Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426		<b>Hot dog con cebolla</b> Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 362
	<b>Redondo de ternera en salsa</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345		<b>Pastel de patata y queso</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	<b>Merluza a la marinera</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		<b>Atún a la plancha</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373

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

COMIDA		CENA	
LUNES	<b>Garbanzos estofados</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		<b>Espaguetis con tomate gratinados</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468
	<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		<b>Crema parmentier</b> Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 32 - Cal. (Kcal): 272
4	<b>Lacitos a la carbonara</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		<b>Judías verdes con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	<b>Salchichas a la riojana</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		<b>Lomo a la pimienta</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	<b>Conejo al horno</b> Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295		<b>Panini boloñesa</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	<b>Atún a la plancha</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373		<b>Halibut a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MARTES	<b>Acelgas rehogadas</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Macarrones al queso</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 74.5 - Cal. (Kcal): 513		<b>Espinacas a la crema</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323
5	<b>Coliflor al gratén</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		<b>Panini de bacon, york y queso</b> Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Churrasco a la plancha</b> Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307		<b>Pinchos morunos</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 2.6 - Cal. (Kcal): 314
	<b>Lomo Sajonia al queso</b> Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 346		<b>Salchichas frankfurt con tomate</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 28.1 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 329
	<b>Trucha a la plancha</b> Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240		<b>Tortilla francesa con calabacín</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 19.6 - Gluc.(gr): 0.82 - Cal. (Kcal): 211
MIÉRCOLES	<b>Lentejas estofadas</b> Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		<b>Guisantes con jamón</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	<b>Canelones gratinados</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		<b>Revuelto de verduras con huevo</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
6	<b>Coditos boloñesa</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 536		<b>Tostada de bacon, queso y pimienta</b> Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Huevos con patatas</b> Prot.(gr): 16 - Lip.(gr): 32.7 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 437		<b>Lomo chuletero en salsa</b> Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281
	<b>Jamonicitos en salsa</b> Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		<b>Hamburguesa con queso</b> Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 35.9 - Cal. (Kcal): 442
	<b>Limanda con verduritas</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314		<b>Sepia a la plancha</b> Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
JUEVES	<b>Fideua mixta</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Alubias con arroz</b> Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 62.2 - Cal. (Kcal): 473		<b>Revuelto de espárragos trigueros</b> Prot.(gr): 9.3 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 2.7 - Cal. (Kcal): 203
7	<b>Menestra con patata y ajo</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		<b>Crema de zanahoria</b> Prot.(gr): 4.3 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 23.8 - Cal. (Kcal): 260
	<b>Bistec de ternera a la plancha</b> Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255		<b>Albóndigas en salsa</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
	<b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		<b>Tilapia con manzana al horno</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314
	<b>Caella a la plancha con ajo</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254		<b>Pizza primavera</b> Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
VIERNES	<b>Pimientos rellenos de bacalao</b> Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391		<b>Rollito de primavera</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	<b>Borrajitas con patata</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Coliflor gratinada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252
8	<b>Rizos con tomate y atún</b> Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		<b>Crema de calabaza</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	<b>Carrilleras de cerdo asadas</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		<b>Magro de cerdo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Pechugas al roquefort</b> Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 346		<b>Pincho moruno</b> Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 2.6 - Cal. (Kcal): 314
	<b>Merluza a la marinera</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		<b>Trucha al orio</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
SÁBADO	<b>Migas a la pastora</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		
	<b>Paella de carne</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		
9	<b>Brócoli gratinado</b> Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		<b>Pic-nic</b> <b>(tortilla con jamón y queso)</b>
	<b>Estofado a la jardinera</b> Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		
	<b>Pollo a la cerveza</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 331		
	<b>Bacalao a la riojana</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		
DOMINGO	<b>Patata con alioli</b> Prot.(gr): 8.1 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 30.5 - Cal. (Kcal): 328		<b>Panini boloñesa</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	<b>Lacitos al queso</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 74.5 - Cal. (Kcal): 513		<b>Patatas a la importancia</b> Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440
10	<b>Acelgas con patata</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		<b>Puré de verduras</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
	<b>Jarretes guisados de pavo</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384		<b>Hot dog</b> Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 362
	<b>Salchichas encebolladas</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		<b>Lomo al ajo con pimentón</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Salmón a la naranja</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		<b>Mero al limón</b> Prot.(gr): 28.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 5.4 - Cal. (Kcal): 241

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramucos / 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	
LUNES	<b>Lentejas a la antigua</b> Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		<b>Champiñones a la crema</b> Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 14 - Gluc.(gr): 7.7 - Cal. (Kcal): 211
	<b>Arroz blanco con tomate</b> Prot.(gr): 6.5 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 69.4 - Cal. (Kcal): 406		<b>Crema de verduras</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
11	<b>Brócoli con patata y ajo</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		<b>Tostada de york y queso</b> Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 287
	<b>Redondo de ternera en salsa</b> Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303		<b>Tortilla de calabacín y embutido</b> Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 23.8 - Gluc.(gr): 2.3 - Cal. (Kcal): 286
	<b>Jamoncitos al curry</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368		<b>Hamburguesa a la riojana</b> Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 35.9 - Gluc.(gr): 0.11 - Cal. (Kcal): 442
	<b>Merluza al orío</b> Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234		<b>Rape a la marinera</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337
MARTES	<b>Rizos con tomate y orégano</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		<b>Borrajá a la aragonesa</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200
	<b>Alcachofas con jamón</b> Prot.(gr): 8.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 195		<b>Crema de zanahoria con picatostes</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
12	<b>Sopa de ave</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		<b>Patatas a la importancia</b> Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440
	<b>Carrilleras en salsa</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		<b>Lomo asado con piña</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	<b>Brocheta moruna</b> Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 346		<b>Tortilla francesa con tomate</b> Prot.(gr): 13.4 - Lip.(gr): 22.7 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 264
	<b>Atún a la plancha</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373		<b>Tilapia escabechada</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
MIÉRCOLES	<b>Boliches del pilar</b> Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		<b>Cardo en salsa</b> Prot.(gr): 3.3 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 280
	<b>Paella mixta</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		<b>Hojaldré de queso de cabra con verduras</b> Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
13	<b>Macarrones al roquefort</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 74.5 - Cal. (Kcal): 513		<b>Sopa de estrellas</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Huevos fritos con patatas</b> Prot.(gr): 16 - Lip.(gr): 32.7 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 437		<b>Albóndigas al curry</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
	<b>Lomo de sajonia</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		<b>Salchichas con tomate</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	<b>Cazón con verduritas</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314		<b>Caella en salsa verde</b> Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 298
JUEVES	<b>Menestra salteada</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		<b>Crema de verdura con queso</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
	<b>Canelones rosini</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		<b>Acelgas con patata</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261
14	<b>Guisado de patatas y costilla</b> Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		<b>Tostada de bacon y queso</b> Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 28.8 - Cal. (Kcal): 444
	<b>Filete ruso</b> Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378		<b>Lacón al horno</b> Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	<b>Pollo a la cerveza</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 331		<b>Churrasco adobado</b> Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	<b>Fogonero encebollado</b> Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 11.6 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 279		<b>Limanda al limón</b> Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234
VIERNES	<b>Garbanzos estofados</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		<b>Rollito de primavera</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	<b>Fideua mixta</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Sopa de caracolas</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
15	<b>Crema de calabaza</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		<b>Revuelto de ajetes y trigueros</b> Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 222
	<b>Lomo empanado</b> Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		<b>Magro de cerdo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Costilla asada a la miel</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 48.3 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 593		<b>Pizza</b> Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	<b>Trucha encebollada</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281		<b>Hamburguesa completa</b> Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
SÁBADO	<b>Migas a la aragonesa</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		
	<b>Coles de Bruselas</b> Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		
16	<b>Coditos boloñesa</b> Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		<b>Pic-nic</b> <b>(bacon, queso y pimientos)</b>
	<b>Dados de cerdo estofado</b> Prot.(gr): 34.7 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 9.2 - Cal. (Kcal): 372		
	<b>Salchichas en salsa</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		
	<b>Calamares a la plancha</b> Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206		
DOMINGO	<b>Coliflor con patata</b> Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		<b>Crema de patata y bacon</b> Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 25.5 - Cal. (Kcal): 365
	<b>Ensalada de piña y york</b> Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		<b>Sopa de ave</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
17	<b>Espaguetis carbonara</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		<b>Judías verdes con sofrito</b> Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246
	<b>Conejo al horno</b> Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295		<b>Lomo adobado con ajitos</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0.2 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Pechugas a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		<b>Salchichas Frankfurt encebolladas</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		<b>Halibut al horno</b> Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281

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

COMIDA		CENA	
<b>LUNES</b>	<b>Potaje de garbanzos</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542		<b>Panini de bacon, queso y pimienta</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	<b>Cardo con almendras</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341		<b>Lacitos con tomate gratinado</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468
	<b>Fideos a la cazuela</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Judías verdes con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
<b>18</b>	<b>Redondo en salsa de piña</b> Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303		<b>Albóndigas en salsa</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
	<b>Salchichas con tomate</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		<b>Hamburguesa completa</b> Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	<b>Lomo de merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		<b>Limanda a la andaluza</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314
<b>MARTES</b>	<b>Patatas con costilla</b> Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		<b>Sopa de fideos</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Macarrones al pesto</b> Prot.(gr): 23.2 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 72.5 - Cal. (Kcal): 588		<b>Crema de patata y bacon</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	<b>Coliflor al gratén</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		<b>Champiñones con jamón</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 13.2 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 182
<b>19</b>	<b>Conejo en salsa</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 340		<b>Pinchos morunos</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	<b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		<b>Tortilla francesa con queso</b> Prot.(gr): 13.4 - Lip.(gr): 22.7 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 264
	<b>Caella en salsa de tomate</b> Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 298		<b>Tilapia al limón</b> Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Boliches del pilar</b> Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		<b>Guisantes con jamón</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	<b>Arroz tres delicias</b> Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 14.1 - Gluc.(gr): 68.5 - Cal. (Kcal): 450		<b>Patatas a la importancia</b> Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 40.3 - Cal. (Kcal): 440
	<b>Coles de Bruselas con sofrito</b> Prot.(gr): 9.1 - Lip.(gr): 10.9 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 184		<b>Crema de puerros</b> Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199
<b>20</b>	<b>Huevos fritos con patatas</b> Prot.(gr): 16 - Lip.(gr): 32.7 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 437		<b>Lacón al horno</b> Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	<b>Costilla asada</b> Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459		<b>Churrasco a la plancha</b> Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	<b>Salmón a la montañesa</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314		<b>Calamar a la plancha</b> Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
<b>JUEVES</b>	<b>Lentejas con arroz</b> Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 62.2 - Cal. (Kcal): 473		<b>Revuelto de espárragos trigueros</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
	<b>Lasaña de carne</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		<b>Hojaldré de york y queso</b> Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 463
	<b>Acelgas con patata y ajo</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		<b>Crema de zanahoria</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261
<b>21</b>	<b>Chuleta sajonia al queso</b> Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378		<b>Pizza de primavera</b> Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	<b>Pollo asado en su jugo</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		<b>Tortilla de patata con queso</b> Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 30.2 - Cal. (Kcal): 513
	<b>Trucha en salsa verde</b> Prot.(gr): 30.2 - Lip.(gr): 11.6 - Gluc.(gr): 12.2 - Cal. (Kcal): 279		<b>Atún encebollado</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 375
<b>VIERNES</b>	<b>Crema de calabaza</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		<b>Panini boloñesa</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	<b>Espaguetis con tomate</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		<b>Brócoli con patata</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226
	<b>Borraja con patata</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Revuelto de gulas con patata</b> Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 222
<b>22</b>	<b>Salchichas encebolladas</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		<b>Magro de cerdo a la plancha</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Pechugas a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		<b>Lomo adobado</b> Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	<b>Merluza a la marinera</b> Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337		<b>Palometa a la plancha con ajitos</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
<b>SÁBADO</b>	<b>Paella de pollo y costilla</b> Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		<b>Pic-nic</b> <b>(embutido asado)</b>
	<b>Crema de puerros y calabaza</b> Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 199		
	<b>Coditos a la carbonara</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		
<b>23</b>	<b>Albóndigas con tomate</b> Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		
	<b>Estofado a la jardinera</b> Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445		
	<b>Bacalao a la riojana</b> Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 395		
<b>DOMINGO</b>	<b>Fideua mixta</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Rollitos de primavera</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 29.6 - Gluc.(gr): 11.3 - Cal. (Kcal): 380
	<b>Canelones gratinados</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		<b>Sopa de fideos y pollo</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	<b>Menestra a la tudelana</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		<b>Judía verde con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
<b>24</b>	<b>Jamoncitos al chilindrón</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 11.4 - Cal. (Kcal): 331		<b>Lomo a la plancha con pimientos</b> Prot.(gr): 33.8 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 3.5 - Cal. (Kcal): 345
	<b>Cazón al Orío</b> Prot.(gr): 30.6 - Lip.(gr): 7.3 - Gluc.(gr): 0.88 - Cal. (Kcal): 191		<b>Hot dog con cebolla</b> Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	<b>Costillas de ternasco a la plancha</b> Prot.(gr): 22.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347		<b>Rape a la marinera</b> 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; Soja / 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