

COMIDA		CENA	
LUNES	Arroz con verduras y queso Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 5.2 - Gluc.(gr): 68.6 - Cal. (Kcal): 429		Crema de calabacín Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	Acelgas salteadas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261		Judías verdes con jamón y patata Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242
	Espirales al pesto Prot.(gr): 23.2 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 72.5 - Cal. (Kcal): 588		Sopa de fideos Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
14	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Lacon al horno Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	Pollo asado en su jugo Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327		Salchichas encebolladas Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	Salmón encebollado Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 351		Merluza al orio Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 234
MARTES	Espaguetis carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Brócoli con ajo y patata Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226
	Menestra salteada Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Pimientos rellenos Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391
	Lentejas a la antigua Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Hojalдре de york y queso Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 34.3 - Cal. (Kcal): 314
15	Conejo asado en su jugo Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 295		Tortilla francesa con calabacín Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 281
	Albóndigas estofadas Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453		Churrasco adobado Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	Tintorera a la andaluza Prot.(gr): 22.1 - Lip.(gr): 30.3 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 386		Emperador a la plancha Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 265
MIÉRCOLES	Guisado de patatas y carne Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 31.4 - Cal. (Kcal): 435		Coliflor gratinada con patata Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252
	Macarrones boloñesa Prot.(gr): 17.3 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 536		Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222
	Borrajа con patata Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Revuelto de verdura con huevo Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 222
16	Carrilleras en su jugo Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368		Lomo sajonia Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Flamenquines de york y queso Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426		Pincho moruno Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303
	Bacalao a la riojana Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 395		Calamar a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
JUEVES	Crema de verduras Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Sopa de ave Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198
	Judías estofadas Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 41 - Cal. (Kcal): 549		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Panini boloñesa Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
17	Estofado de cerdo Prot.(gr): 34.7 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 9.2 - Cal. (Kcal): 372		Pizza variada Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Pechuga a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241		Hot dog con cebolla Prot.(gr): 17.8 - Lip.(gr): 28.4 - Gluc.(gr): 30.9 - Cal. (Kcal): 456
	Atún al ajillo Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373		Rape a la marinera Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 11.9 - Cal. (Kcal): 337
VIERNES	Espinacas con patata y ajitos Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		Tostada de york y piña Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 29.5 - Cal. (Kcal): 313
	Patatas asadas con alioli Prot.(gr): 8.1 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 30.5 - Cal. (Kcal): 328		Puré de patata con picatostes Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 17 - Gluc.(gr): 41.6 - Cal. (Kcal): 359
	Rizos al queso Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 74.5 - Cal. (Kcal): 513		Champiñones a la crema Prot.(gr): 10.8 - Lip.(gr): 14 - Gluc.(gr): 7.7 - Cal. (Kcal): 211
18	Alitas a la barbacoa Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		Lomo adobado con patatas Prot.(gr): 35.9 - Lip.(gr): 25.8 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 472
	Costilla asada a la miel Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 48.3 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 593		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247		Caella a la plancha Prot.(gr): 37.4 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 254
SÁBADO	Migas a la pastora con huevo Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		
	Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		
	Ensalada de pasta Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		Pic-nic (Bacon, queso y pimientos)
19	Lomo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		
	Pollo al curry Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		
	Trucha encebollada Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 372		
DOMINGO	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
	Lacitos con verduras Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 425		Panini vegetal Prot.(gr): 19.2 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 380
	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Crema de zanahorias Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 219
20	San jacobо Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426		Albóndigas en salsa Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
	Redondo de ternera al ajillo Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303		Pastel de patata y cebolla Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 32 - Cal. (Kcal): 272
	Calamares en su tinta Prot.(gr): 30.5 - Lip.(gr): 10.3 - Gluc.(gr): 11.5 - Cal. (Kcal): 266		Tilapia a la andaluza Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 314

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