

COMIDA

CENA

LUNES	Acelga rehogada Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 8.2 - Cal. (Kcal): 207		Menestra de verduras Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 36.6 - Cal. (Kcal): 297
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 29.7 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 710		Tostada de atún batido Prot.(gr): 24.7 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 382
	Pollo a la cerveza Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 247		Tortilla española Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 344
	Merluza a la gaditana Prot.(gr): 38.5 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 454		Mero en salsa Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 247
MARTES	Habas a la catalana Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 252		Guisantes con jamón Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 247
	Tallarines con tomate Prot.(gr): 18.3 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 34.2 - Cal. (Kcal): 333		Pizza de hojaldre Prot.(gr): 24.7 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 382
	Alitas de pollo al ajillo Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 37.1 - Cal. (Kcal): 281		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 4 - Lip.(gr): 1.3 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 102
	Lenguado relleno Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 355		Perca con ajetes Prot.(gr): 14.6 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 459
MIÉRCOLES	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 272		Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 16.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 219
	Lentejas guisadas Prot.(gr): 5.2 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 132		Fideos al ajillo Prot.(gr): 12 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 25 - Cal. (Kcal): 290
	Escalope de magro Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 6.6 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 345		Chuleta de cerdo con hueso Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 49.3 - Lip.(gr): 32.6 - Gluc.(gr): 9.1 - Cal. (Kcal): 533		Atún a la plancha Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 4.5 - Cal. (Kcal): 280
JUEVES	Cardo con almendras Prot.(gr): 10.41 - Lip.(gr): 16.33 - Gluc.(gr): 1.26 - Cal. (Kcal): 198.10		Brócoli salteado Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 36.6 - Cal. (Kcal): 297
	Arroz con carne Prot.(gr): 7.5 - Lip.(gr): 21.3 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 277		Tostada de jamón batido Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 45.9 - Cal. (Kcal): 332		Brochetas de pollo Prot.(gr): 24.7 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 382
	Cazón al horno Prot.(gr): 19.5 - Lip.(gr): 41.9 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 455		Tilapia a la plancha Prot.(gr): 19.5 - Lip.(gr): 41.9 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 455
VIERNES	Macarrones a la carbonara Prot.(gr): 9.06 - Lip.(gr): 24.62 - Gluc.(gr): 21.68 - Cal. (Kcal): 355.4		Menestra de verduras Prot.(gr): 5.7 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 237
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.6 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 27.7 - Cal. (Kcal): 414		Panini de jamón Prot.(gr): 5.02 - Lip.(gr): 23.06 - Gluc.(gr): 6.35 - Cal. (Kcal): 253.80
	Pollo en salsa Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 29.7 - Gluc.(gr): 31.7 - Cal. (Kcal): 710		Lomo a la plancha Prot.(gr): 12.26 - Lip.(gr): 30.75 - Gluc.(gr): 28.79 - Cal. (Kcal): 452.7
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 25.6 - Lip.(gr): 50.4 - Gluc.(gr): 0.96 - Cal. (Kcal): 561		Bacalao con tomate Prot.(gr): 27.6 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 23.2 - Cal. (Kcal): 314
SÁBADO	Rancho aragonés Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.41 - Lip.(gr): 16.33 - Gluc.(gr): 1.26 - Cal. (Kcal): 198.10
	Paella mixta Prot.(gr): 3.9 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 170		Fritada aragonesa Prot.(gr): 1.8 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 4.2 - Cal. (Kcal): 124
	Salchichas frescas con tomate Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Pechugas a la plancha Prot.(gr): 5.7 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 237
	Panga a la plancha Prot.(gr): 38.5 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 454		Calamares a la romana Prot.(gr): 38.5 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 454
DOMINGO	Coliflor gratinada Prot.(gr): 1.8 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 4.2 - Cal. (Kcal): 124		Judías verdes al vapor Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 272
	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.6 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 27.7 - Cal. (Kcal): 414		Lacitos con bacon Prot.(gr): 9.06 - Lip.(gr): 24.62 - Gluc.(gr): 21.68 - Cal. (Kcal): 355.4
	Costilla al ajillo Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 54.8 - Cal. (Kcal): 344		Hamburguesa con queso Prot.(gr): 12.26 - Lip.(gr): 30.75 - Gluc.(gr): 28.79 - Cal. (Kcal): 452.7
	Merluza al horno Prot.(gr): 33.54 - Lip.(gr): 24.36 - Gluc.(gr): 23.13 - Cal. (Kcal): 456.87		San Marino Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 15.6 - Cal. (Kcal): 247

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