

COMIDA		CENA	
LUNES	Macarrones a la boloñesa Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 70.2 - Cal. (Kcal): 546	 	Sopa de fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 15 - Cal. (Kcal): 200		Menestra de verduras Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Tostada de atún batido Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 32.6 - Cal. (Kcal): 394
29	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		Pavo al ajillo Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377
	Pollo a la cerveza Prot.(gr): 25.6 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 12.7 - Cal. (Kcal): 363		Ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Merluza a la gaditana Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 13.5 - Gluc.(gr): 14.9 - Cal. (Kcal): 275		Mero en salsa Prot.(gr): 28.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 5.4 - Cal. (Kcal): 241
	Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
MARTES	Tallarines carbonara Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582	 	Guisantes con jamón Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
30	Habas con jamón y ajo Prot.(gr): 7 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 212		Pizza cuatro quesos Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 59.6 - Cal. (Kcal): 573
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Alitas de pollo al ajillo Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366		San jacob casero Prot.(gr): 19 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 13.7 - Cal. (Kcal): 426
	Lenguado relleno Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2.2 - Cal. (Kcal): 278		Perca con ajetes Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 13.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 199
	Lentejas guisadas con chorizo Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 45 - Cal. (Kcal): 478		Salteado de verduras con salsa de soja Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263
MIÉRCOLES	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Sopa de ave y pasta Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
31	Arroz tres delicias Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444	 	Patatas rellenas de carne Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 421
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271		Sepia a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Flamenquines Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455	 	Revuelto de trigueros y gambas Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Cardo con almendras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333	 	Brócoli salteado con ajitos Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161
JUEVES	Espirales salteados con tomate Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 66.3 - Cal. (Kcal): 474		Crema de verduras con queso Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
1	Canelones gratinados Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433	 	Panini boloñesa Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486	 	Pechuga de pollo empanada Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
	Cazón al horno Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Emperador a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143
	Huevos rotos con longaniza Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 434		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Alubias con carne Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318
VIERNES	Marmitako Prot.(gr): 23.7 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 38.8 - Cal. (Kcal): 443		Ensalada campera Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 300
2	Col de hoja con patata y pimentón Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		Borrajás con patata Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200
	Filete de pavo a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240		Escalope a la milanesa Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462
	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355		Bacalao con tomate Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	Salchichas frescas encebolladas Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427		Tortilla de patata Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	Arroz negro con ali oli Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609	 	Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447
SÁBADO	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278		Crema de zanahoria Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
3	Cordero al chilindrón Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 468		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
DOMINGO	Judías verdes al vapor Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
4	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534	 	Lacitos salteados con bacon Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556
	Costilla al ajillo Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 2.4 - Cal. (Kcal): 508		Hamburguesa con queso Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 485
	Merluza al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 256		San marino Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368

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

COMIDA		CENA	
LUNES	Espaguetis carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468
	Sopa de ave con pasta Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479
	Garbanzos guisados Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Revuelto de calabacín y longaniza Prot.(gr): 19.1 - Lip.(gr): 31.8 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 368
5	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Empanada de atún Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Pollo asado con patatas Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Limanda a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Tilapia a la andaluza Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
MARTES	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Patatas bravas Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450
	Borraja a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
6	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Pavo guisado Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Alitas adobadas al horno Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444
	Cazón a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Bacalao al pil pil Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich mixto Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 287
7	Migas con longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Huevos rotos con jamón Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487
	Espinacas a la crema Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		Crema de verduras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Jamón de cerdo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Lomo Sajonia salteado Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
JUEVES	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Bacalao gratinado Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281
	Macarrones salteados con gambas Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 502		Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Jalapeños con queso y nuggets de pollo Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383
8	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Crema de calabaza Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Redondo en salsa de champiñones Prot.(gr): 34.6 Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Brocheta moruna a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369
	Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274		Longaniza a la plancha Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487
	Merluza rellena de gambas y verdura Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192
VIERNES	Garbanzos con verduras Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
9	Acelgas salteadas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Menestra tudelana Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 23.7 - Cal. (Kcal): 278
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmón a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253
SÁBADO	Ensalada de patata Prot.(gr): 10.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 10.9 - Cal. (Kcal): 263		Revuelto de chorizo Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 30.9 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 396
	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Sopa de verduras Prot.(gr): 4.7 - Lip.(gr): 3.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 132
10			
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Lomo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353
DOMINGO	Paella de carne Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Guisantes a la francesa Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	Cardo en salsa de almendras Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341		Crepe de jamón y queso Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397
11			
	Pollo asado al limón Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Salchichas frescas con cebolla Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	Pescadilla a la andaluza Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360		Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara/  Crustáceos /  Huevos/  Altramuces/  Moluscos;  Soja;  Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuets;  Pescado;

COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada César Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 45 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 492		Sopa de pollo y pasta Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Judías verdes con cebolla y jamón Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Croquetas de jamón Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479
	Garbanzos estofados Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Pisto manchego Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete de pavo a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240
12	Pollo al chilindrón Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Gallo a la andaluza Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286
	Verduras a la plancha Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Patatas asadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302
13	Potaje de garbanzos con espinacas Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 501		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549
	Pavo guisado Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Mero a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Bacalao al pil pil Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282
MIÉRCOLES	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc. 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
	Migas con huevo y longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Sopa minestrone Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 5.9 - Gluc.(gr): 35.5 - Cal. (Kcal): 232
	Menestra de verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Huevos rotos con jamón Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487
14	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Alitas de pollo a la barbacoa Prot.(gr): 34.6 - Lip.(gr): 30.7 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 446
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Calamar a la plancha Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231
	Macarrones salteados con gambas Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 11.9 - Gluc.(gr): 65.1 - Cal. (Kcal): 439		Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Jalapeños rellenos de queso Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
15	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
	Redondo en salsa de champiñones Prot.(gr): 34.6 - Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
	Pincho moruno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 30.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 375		Pechuga de pollo villeroy Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487
	Sardinas a la plancha Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192
VIERNES	Berenjenas rellenas de carne al gratén Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Pimientos rellenos de carne Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 333
	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
	Acelgas salteadas con patatas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Brócoli con aceite de oliva Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 217
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
16	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 39.5 - Gluc.(gr): 12.8 - Cal. (Kcal): 537		Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmón a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253
	Ensalada aragonesa Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Tortellini con tomate y orégano Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Revuelto de setas, ajetes y gambas Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
17			
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353
	Borrajás en salsa verde con almejas Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
DOMINGO	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		Espaguetis al pesto Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556
18	Ternasco asado con patatas Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 44 - Gluc.(gr): 2.4 - Cal. (Kcal): 508		Libros de lomo Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 38.7 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 485
	Merluza al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 256		Pez espada a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368

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

COMIDA		CENA		
LUNES	Tallarines salteados con ajos y gambas Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468	
	Crema de verduras Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		Tosta de jamón batido Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479	
	Lentejas con arroz Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Judías verdes con patata Prot.(gr): 19.1 - Lip.(gr): 31.8 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 368	
19	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 255		Empanadillas y croquetas Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	
	Pavo guisado con verduras Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Brocheta de pollo a la plancha Prot.(gr): 32.6 Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Salmón a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Boquerones a la andaluza Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247	
MARTES	Lasaña gratinada Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Ensaladilla rusa Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	
	Arroz tres delicias Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Menestra de verduras Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450	
20	Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Panini boloñesa Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de setas con longaniza Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549	
	Escalope de cerdo Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Lomo a la plancha Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444	
MIÉRCOLES	Bacalao con tomate Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Calamares a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
	Potaje de garbanzos Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 45 - Cal. (Kcal): 478		Macarrones con tomate y orégano Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 287	
	Marmitako de atún Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Patatas a la importancia Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487	
21	Habas con jamón Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270	
	Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		Perrito caliente Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279	
	Jamonicos de pollo al ajillo Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
JUEVES	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Pescadilla a la romana Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	
	Col de hoja con patata, ajo y pimentón Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 502		Pisto con huevo Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
	Ensalada de arroz con atún Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Entrantes fritos con ensalada Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383	
22	Calabacines rellenos gratinados Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Sopa de fideos con pollo Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Redondo de ternera en salsa de española Prot.(gr): 34.6 Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Tortilla de patata Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369	
	Cabezada a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487	
VIERNES	Bacalao al pil pil Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192	
	Ensalada de alubias Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Parrillada de verdura con salsa romesco Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201	
	Fideua mixta Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579	
23	Acelgas salteadas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Revuelto de ajetes y trigueros Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 23.7 - Cal. (Kcal): 278	
	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete de pollo empanado Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	
	Filete ruso a la plancha Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
SÁBADO	Trucha a la navarra Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmón a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253	
	Canelones gratinados Prot.(gr): 10.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 10.9 - Cal. (Kcal): 263		Guisantes a la francesa Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 30.9 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 396	
	Patatas asadas con alioli Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Sopa de verduras Prot.(gr): 4.7 - Lip.(gr): 3.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 132	
24	Costilla asada a la miel Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Escalope de ternera Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436	
	Atún encebollado Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353	
	Arroz con setas y conejo Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Puré de patata con picatostes Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	
DOMINGO	Coliflor gratinada con bechamel Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341		Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397	
	25	Pollo asado con patatas a las hierbas Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Hamburguesa a la plancha con queso Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
Pimientos relleno de bacalao Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360			Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161	

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

COMIDA		CENA		
LUNES	Espaguetis carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468	
	Sopa de ave con pasta Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		Croquetas de pollo Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479	
	Garbanzos guisados Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22.4 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 547		Revuelto de calabacín y longaniza Prot.(gr): 19.1 - Lip.(gr): 31.8 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 368	
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Empanada de atún Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	
	Pollo asado con patatas Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
26	Limanda a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Tilapia a la andaluza Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247	
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381	
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Patatas bravas Prot.(gr): 5.3 - Lip.(gr): 31.2 - Gluc.(gr): 35 - Cal. (Kcal): 450	
	Borrajá a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Hamburguesa completa Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549	
27	Pavo guisado Prot.(gr): 32.4 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 3.3 - Cal. (Kcal): 365		Alitas adobadas al horno Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444	
	Cazón a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Bacalao al pil pil Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
	Lentejas estofadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.: 45 - Cal. (Kcal): 478		Sándwich mixto Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 287	
	Migas con longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Huevos rotos con jamón Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 487	
	Espinacas a la crema Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		Crema de verduras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270	
28	Jamón de cerdo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436		Cabezada a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279	
	Lomo Sajonia salteado Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Merluza en salsa verde Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247		Bacalao gratinado Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	
	Macarrones salteados con gambas Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 68.9 - Cal. (Kcal): 502		Fritada aragonesa Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	
	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Jalapeños con queso y nuggets de pollo Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383	
JUEVES	Judías a la portuguesa Prot.(gr): 6.8 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 23 - Cal. (Kcal): 261		Crema de calabaza Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228	
	Redondo en salsa de champiñones Prot.(gr): 34.6 Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 416		Brocheta moruna a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369	
	Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274		Pechuga de pollo villeroy Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 44.5 - Gluc.(gr): 6.1 - Cal. (Kcal): 487	
	Merluza rellena de gambas y verdura Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 394		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192	
	Garbanzos con verduras Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201	
VIERNES	Arroz a la milanesa Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579	
	Acelgas salteadas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Menestra tudelana Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 23.7 - Cal. (Kcal): 278	
	Magro a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Libritos caseros de lomo Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	
	Albóndigas en salsa de almendras Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Chuleta de pavo al ajillo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
	Merluza a la vasca Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342		Salmon a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 253	
SÁBADO	Ensalada de patata Prot.(gr): 10.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 10.9 - Cal. (Kcal): 263		Revuelto de chorizo Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 30.9 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 396	
	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Sopa de verduras Prot.(gr): 4.7 - Lip.(gr): 3.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 132	
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Lomo empanado Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 10.2 - Cal. (Kcal): 436	
	Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318		Rabas de calamar Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 353	
DOMINGO	Paella de carne Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Guisantes a la francesa Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	
	Cardo en salsa de almendras Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 341		Crepe de jamón y queso Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397	
	Pollo asado al limón Prot.(gr): 17.7 - Lip.(gr): 33.6 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 381		Salchichas frescas con cebolla Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445	
Pescadilla a la andaluza Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360		Gallo a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161		

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

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