

COMIDA		CENA	
LUNES	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc: 33.9 - Cal. (Kcal): 448		Sopa de ave con fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc: 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc: 47.5 - Cal. (Kcal): 447		Crema de verduras Prot.(gr): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc: 26.7 - Cal. (Kcal): 242
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc: 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Arroz tres delicias Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc: 76.6 - Cal. (Kcal): 468
	Jamoncitos de pollo al chilindrón Prot.(gr): 26.2 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc: 14.2 - Cal. (Kcal): 379		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc: 1.7 - Cal. (Kcal): 296
27	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc: 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Tortilla de patata Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc: 31.8 - Cal. (Kcal): 377
	Rabas de calamar Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc: 8.1 - Cal. (Kcal): 388		Lenguado a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc: 1.1 - Cal. (Kcal): 170
	Salmorejo Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 22.5 - Gluc: 19.5 - Cal. (Kcal): 330		Acelgas con patatas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc: 35.8 - Cal. (Kcal): 254
	Borrajitas con almejas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc: 14.5 - Cal. (Kcal): 235		Tempura de verduras Prot.(gr): 3.9 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc: 17.7 - Cal. (Kcal): 243
28	Arroz a la cubana con huevo frito Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc: 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Espirales con tomate y orégano Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc: 73.3 - Cal. (Kcal): 427
	Escalope de ternera Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc: 12.3 - Cal. (Kcal): 442		Lomo de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc: 0.19 - Cal. (Kcal): 269
	Magro guisado con verduras Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc: 5.8 - Cal. (Kcal): 359		Pollo villeroy Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc: 18.6 - Cal. (Kcal): 437
	Emperador a la plancha Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc: 0.05 - Cal. (Kcal): 247		Rape a la marinera Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc: 16.9 - Cal. (Kcal): 439
MIÉRCOLES	Lentejas guisadas con verduras Prot.(gr): 29.2 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc: 45 - Cal. (Kcal): 478		Guisantes con cebolla y jamón Prot.(gr): 3.5 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 263
	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270
	Jamón a la plancha Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 256		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
1	Ternera a la jardinera Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472		Revuelto de setas y gambas Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261
	Sepia a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143		Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355
	Cardo con almendras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333		Brócoli salteado con ajitos Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228
	Arroz con carne Prot.(gr): 14.4 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 77 - Cal. (Kcal): 568		Crema de calabacín Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228
2	Espirales salteados con gambas Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 66.3 - Cal. (Kcal): 474		Tostada de jamón batido Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 39.6 - Cal. (Kcal): 460
	Albóndigas con tomate Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486		Lacón a la gallega Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 260
	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		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		Tilapia a la plancha Prot.(gr): 25.5 - Lip.(gr): 3.9 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 143
3	Lasaña gratinada Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Sopa castellana Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318
	Alubias con almejas Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		Panini de jamón Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
	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
4	Salchichas frescas encebolladas Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 45.2 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 508		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Gallos a la andaluza Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286		Bacalao con tomate 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
	Rancho aragonesa Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447		Fritada de verduras Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
5	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
	Lenguado 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
	Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Judías verdes al vapor Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	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
DOMINGO	Costilla al ajo 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

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
			Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479
6	Ensalada de garbanzos Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Judías verdes salteadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228
	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3- Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269
			Filete de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
MARTES	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): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247
	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Empanada gallega Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
7	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
	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
MIÉRCOLES	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
	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): 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 vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
8	Migas con longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4- Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433
	Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Menestra con verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200
	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3- Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete ruso Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378
JUEVES	Ternasco asado con patatas panadera Prot.(gr): 44.3 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 504		Pechuga de pollo 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		Calamar a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161
	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
9	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Huevo frito con jamón Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 430
	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		Lacón a la gallega Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260
VIERNES	Longaniza asada 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
	Lenguado relleno 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
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
10	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
SÁBADO	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
	Ensalada de pollo con piña Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Tosta de atún batido Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
11	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Patata rellena Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429
DOMINGO	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Revuelto de setas, ajetes y gambas Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	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
	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
12	Patatas a la importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Tostada de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536
	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
Boquerones fritos 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

COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada César Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 46 - Gluc: 9.9 - Cal. (Kcal): 492		Ensaladilla de arroz Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 76.6 - Cal. (Kcal): 468
	Judías verdes con cebolla y jamón Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Croquetas de pollo 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): 3.6 - Lip.(gr): 36.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 455
13	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete ruso Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378
	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): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247
MARTES	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		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
14	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
	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
MIÉRCOLES	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): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
	Lentejas estofadas Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 24.4 - Gluc.: 40.8 - Cal. (Kcal): 511		Sándwich vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
	Migas con 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
15	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		Chuletas de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	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): 13.4 - 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		Calamar a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161
	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		Empanadillas de atún Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 36.1 - Gluc.(gr): 4.1 - Cal. (Kcal): 383
16	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		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
VIERNES	Pescado del día a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226		Emperador a la plancha Prot.(gr): 27.3 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 192
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		Sopa de cocido Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Arroz negro Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		Pizza de york y queso Prot.(gr): 23.9 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 49.5 - Cal. (Kcal): 579
17	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
	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
SÁBADO	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		Revuelto de longaniza y calabacín Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 0.741 - Cal. (Kcal): 416
	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Patata rellena Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429
18			
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Pechuga pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 31.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	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	Arroz milanés Prot.(gr): 12.5 - Lip.(gr): 15.5 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 469		Guisantes a la francesa Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	Borrajá con almejas Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 14.5 - Cal. (Kcal): 235		Pizza casera Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536
19			
	Ternasco asado con patatas Prot.(gr): 44.3 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 504		Salchichas frescas con cebolla Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	Boquerones fritos 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

COMIDA		CENA	
LUNES	Espinacas a la crema Prot.(gr): 10 - Lip.(gr): 26.8 - Gluc.: 17.3 - Cal. (Kcal): 362		Revuelto de setas y gambas Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251
	Rancho aragonés Prot.(gr): 16.4 - Lip.(gr): 26.1 - Gluc.(gr): 31.5 - Cal. (Kcal): 436		Sopa de ave Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Tallarines con tomate y orégano Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Tomates gratinados Prot.(gr): 9.6 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 385
20	Lomo adobado a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Pollo villeroy Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 437
	Pollo a la cerveza 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
	Mero a la plancha Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 4.8 - Gluc.(gr): 1.1 - Cal. (Kcal): 170		Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
MARTES	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		Fritos variados Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 27.6 - Cal. (Kcal): 479
	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Habitas con jamón Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 199
	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
21	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
	Roti de pavo en salsa española Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 5 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 249		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Atún a la plancha Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355		Bacalao encebollado Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
MIÉRCOLES	Macarrones a la boloñesa Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.: 70.2 - Cal. (Kcal): 546		Sopa de fideos Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Borrajá con patata y aceite de oliva Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - 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
22	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 261		Pinchos de pavo Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Pollo guisado Prot.(gr): 25.6 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 12.7 - Cal. (Kcal): 363		Bistec 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		Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
JUEVES	Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Sopa de estrellas Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201
	Tallarines carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Guisantes con jamón Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250
	Habas a la catalana 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
23	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): 34.5 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 444		San jacobó casero Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358
	Lenguado relleno Prot.(gr): 38.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 439		Perca con ajetes Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 13.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 199
VIERNES	Arroz negro Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		Crema de queso de cabra Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 21.9 - Cal. (Kcal): 318
	Alubias con almejas Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		Panini de jamón Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431
24	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
	Salchichas frescas encebolladas Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 45.2 - Gluc.(gr): 7.5 - Cal. (Kcal): 508		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Gallos a la andaluza Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 7.3 - Cal. (Kcal): 286		Bacalao con tomate Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
SÁBADO	Lasaña gratinada Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447
	Rancho aragonés Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447		Fritada de verduras Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295
25	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
	Lenguado 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	Coliflor con bechamel gratinada Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Judías verdes al vapor Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223
	Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		Revuelto de ajetes y setas Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269
26	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; Cacahuetes; Pescado;
 Soja Granos de sésamo

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
	Habas con jamón Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Croquetas de pollo Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 33.3 - Gluc.(gr): 17.6 - Cal. (Kcal): 479
	Ensalada de garbanzos Prot.(gr): 2.1 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Judías verdes salteadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228
27	Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Revuelto de setas y trigueros Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269
	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
	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): 38.8 - Lip.(gr): 7.1 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 247
	Marmitako de atún Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 17.4 - Gluc.(gr): 38.6 - Cal. (Kcal): 409		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 asadas Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 36.8 - Cal. (Kcal): 302
	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
28	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
	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): 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 vegetal Prot.(gr): 9.9 - Lip.(gr): 28 - Gluc.(gr): 27.5 - Cal. (Kcal): 405
MIÉRCOLES	Migas con longaniza Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 35.4 - Gluc.(gr): 43 - Cal. (Kcal): 601		Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433
	Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		Menestra de verduras salteada Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200
29	Jamón de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268		Filete ruso Prot.(gr): 23.8 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 378
	Ternasco asado con patatas panadera Prot.(gr): 44.3 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 504		Pechuga de pollo 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		Calamar a la plancha Prot.(gr): 27.1 - Lip.(gr): 5.7 - Gluc.(gr): 0.21 - Cal. (Kcal): 161
	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
JUEVES	Patatas con costilla Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 448		Huevo frito con jamón Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 430
	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
30	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
	Longaniza asada 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
	Lenguado relleno 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
	Musaka griega Prot.(gr): 15.6 - Lip.(gr): 43.6 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 516		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 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
31	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
	Ensalada de pollo con piña Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Tosta de atún batido Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 38.9 - Cal. (Kcal): 381
SÁBADO	Tortellini con tomate Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 15.6 - Gluc.(gr): 75.6 - Cal. (Kcal): 512		Patata rellena Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 18 - Gluc.(gr): 32.2 - Cal. (Kcal): 429
1			
	Chuleta de cerdo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369		Revuelto de setas, ajetes y gambas Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342
	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
	Patatas a la importancia Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 30.1 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 467		Tostada de bacon y queso Prot.(gr): 19.7 - Lip.(gr): 37.4 - Gluc.(gr): 29.2 - Cal. (Kcal): 536
2			
	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
	Boquerones fritos 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