

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**Primeros**

Lentejas con chorizo fresco y panceta estilo avileña  
Aprox (506 kcal)  
(43,96 g. H. Carbono)

Arroz estilo ruso con carne picada al toque picante  
Aprox (489 kcal)  
(64,32 g. H. Carbono)

Coles de bruselas con champiñón  
Aprox (177 kcal)  
(9,45 g. H. Carbono)

Calabacín en milhojas gratinado  
Aprox (174 kcal)  
(8,23 g. H. Carbono)

Patatas guisadas con bacalao  
Aprox (221 kcal)  
(29,33 g. H. Carbono)

Fideua vegetal estilo brut  
Aprox (390 kcal)  
(61,33 g. H. Carbono)

Menestra imperial de verduras  
Aprox (173 kcal)  
(15,71 g. H. Carbono)

Coca de recapte  
Aprox (557 kcal)  
(41,48 g. H. Carbono)

Crema fina de zanahoria con puerro tierno y brunoise de cebollino  
Aprox (177 kcal)  
(15,43 g. H. Carbono)

Paella marinera con frutos del mar  
Aprox (419 kcal)  
(65,69 g. H. Carbono)

Hervido valenciano  
Aprox (119 kcal)  
(24,37 g. H. Carbono)

Lasaña casera de espinacas  
Aprox (438 kcal)  
(48,33 g. H. Carbono)

Judías pintas con arroz  
Aprox (450 kcal)  
(46,43 g. H. Carbono)

Tortellini de carne a los cuatro quesos  
Aprox (508 kcal)  
(53,83 g. H. Carbono)

Repollo a la gallega  
Aprox (179 kcal)  
(16,07 g. H. Carbono)

Patatas revolconas con torreznos  
Aprox (384 kcal)  
(22,13 g. H. Carbono)

**Segundos**

Jamón asado a la mostaza  
Aprox (358 kcal)  
(4,71 g. H. Carbono)

Calamares tiambeados con brandy y regado con salsa americana al toque picante  
Aprox (260 kcal)  
(6,54 g. H. Carbono)

Huevos revueltos con tomate y cebolla  
Aprox (251 kcal)  
(2,78 g. H. Carbono)

Pavo al chilindrón con tostados de jamón serrano  
Aprox (329 kcal)  
(4,38 g. H. Carbono)

Bacalao empanado crujiente al toque de ali-oli  
Aprox (280 kcal)  
(29,08 g. H. Carbono)

Huevos fritos con chanfaina  
Aprox (289 kcal)  
(5,81 g. H. Carbono)

Cuartos de pollo asados a la sidra  
Aprox (490 kcal)  
(3,5 g. H. Carbono)

Pescado fresco  
Aprox (286 kcal)  
(0 g. H. Carbono)

Huevos revueltos con ajetes tiernos  
Aprox (332 kcal)  
(8,07 g. H. Carbono)

con esencia de raíz de jengibre  
Aprox (524 kcal)  
(10,72 g. H. Carbono)

Albóndigas melosas de merluza y pota en salsa verde  
Aprox (394 kcal)  
(29,91 g. H. Carbono)

Tortilla paisana  
Aprox (389 kcal)  
(20,65 g. H. Carbono)

**Plancha**

Pescado fresco  
Aprox (286 kcal)  
(0 g. H. Carbono)

Caballa a la plancha  
Aprox (257 kcal)  
(0 g. H. Carbono)

Pechuga de pollo de granja a la plancha  
Aprox (200 kcal)  
(0 g. H. Carbono)

Bistec de ternera nacional al grill  
Aprox (230 kcal)  
(0 g. H. Carbono)

**Pizza**

Pizza  
Aprox (650 kcal)

Pizza  
Aprox (650 kcal)

Pizza  
Aprox (650 kcal)

Pizza  
Aprox (650 kcal)

**Guarnición**

Tallarines salteados con ajo y perejil  
Aprox (184 kcal)

Patatas estilo tradicional al tomillo fresco  
Aprox (110 kcal)

Arroz salteado con pimientos  
Aprox (190 kcal)

Arroz pilaf  
Aprox (185 kcal)