

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**Primeros**

Lentejas estofadas Aprox (446 kcal) (43,22 g. H. Carbono)	Salmorejo cordobés Aprox (265 kcal) (17,73 g. H. Carbono)	Crema de calabacín con queso Aprox (155 kcal) (11,88 g. H. Carbono)	Garbanzos estofados con choco Aprox (426 kcal) (46,75 g. H. Carbono)	Salmorejo cordobés Aprox (265 kcal) (17,73 g. H. Carbono)
Macarrones a la boloñesa Aprox (489 kcal) (60,79 g. H. Carbono)	Arroz a la cubana Aprox (448 kcal) (64,61 g. H. Carbono)	Canelones de espinacas Aprox (449 kcal) (29,76 g. H. Carbono)	Coditos con chorizo y tomate Aprox (602 kcal) (62,32 g. H. Carbono)	Arroz tres delicias Aprox (452 kcal) (66,49 g. H. Carbono)
Acelgas al ajo arriero Aprox (155 kcal) (9,05 g. H. Carbono)	Coliflor en piperrada Aprox (166 kcal) (10,24 g. H. Carbono)	Repollo a la gallega Aprox (179 kcal) (16,07 g. H. Carbono)	Guisantes al ajillo Aprox (230 kcal) (26,99 g. H. Carbono)	Calabacín relleno de verduras Aprox (262 kcal) (13,77 g. H. Carbono)
Ensalada de sandía, queso fresco y almendras Aprox (74 kcal) (3,29 g. H. Carbono)	Crepe de jamón y emmental Aprox (386 kcal) (18,96 g. H. Carbono)	Ensalada de lentejas, tomate, rúcula y olivas Aprox (375 kcal) (42,14 g. H. Carbono)	Ensalada de arroz con apio, manzana y atún Aprox (429 kcal) (66,2 g. H. Carbono)	Berenjenas rebozadas con miel Aprox (438 kcal) (47,82 g. H. Carbono)

**Segundos**

Cuarto de pollo asado a los cítricos Aprox (502 kcal) (3,77 g. H. Carbono)	Filete ruso con salsa de tomate Aprox (309 kcal) (5,53 g. H. Carbono)	Pechuga de pavo a la plancha Aprox (169 kcal) (0 g. H. Carbono)	Codillo de cerdo con chucrut a la alemana braaseado Aprox (571 kcal) (4.6 g. H. Carbono)	Brocheta de ave a la parrilla Aprox (253 kcal) (2,08 g. H. Carbono)
Lomo de merluza con ajos confitados Aprox (243 kcal) (2,43 g. H. Carbono)	Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)	Calamares a la romana Aprox (390 kcal) (25,03 g. H. Carbono)	Merluza a la parrilla Aprox (126 kcal) (0 g. H. Carbono)	Filetes de sardina empanados Aprox (269 kcal) (28,44 g. H. Carbono)
Huevos fritos con salchichas Aprox (529 kcal) (1,12 g. H. Carbono)	Huevos revueltos con bacon y queso Aprox (426 kcal) (1,54 g. H. Carbono)	Fajitas de cerdo Aprox (637 kcal) (48,31 g. H. Carbono)	Huevos fritos con pisto Aprox (329 kcal) (4,89 g. H. Carbono)	Tortilla de jamón serrano y queso manchego Aprox (380 kcal) (0,7 g. H. Carbono)

**Plancha**

Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)	Secreto de cerdo a la plancha Aprox (346 kcal) (0 g. H. Carbono)	Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)	Bistec de ternera nacional al grill Aprox (230 kcal) (0 g. H. Carbono)	Calamar a la plancha Aprox (174 kcal) (2,4 g. H. Carbono)
---	--	---	--	---

**Pizza**

Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

**Guarnición**

Patatas fritas crujientes al estilo natural Aprox (261 kcal) (36,75 g. H. Carbono)	Coditos al aroma de campo Aprox (184 kcal) (28,48 g. H. Carbono)	Patatas panaderas Aprox (162 kcal) (19,31 g. H. Carbono)	Papas arrugadas Aprox (108 kcal) (22,8 g. H. Carbono)	Macarrones integrales Aprox (282 kcal) (50,96 g. H. Carbono)
--	--	--	---	--

Facility Management and Real Estate

Providing solutions

AIRBUS