

Aves, carnes y pescados:

AVES Y CARNES:

- **Albóndigas de ternera con tomate de huerta.**- 6 unidades de albóndigas con salsa de tomate elaborada con tomates frescos provenientes de huertos ecológicos. Peso neto 250grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 98,3Kc/411Kj; Proteínas: 11,3 Grs; Hidratos de Carbono:4,7 Grs, Grasas 3,7 (saturadas 1,2g) gr, Fibra 0,86 g, Sodio 0,85g
- **Albóndigas de pollo con salsa de yogur y curry .** 6 unidades de albóndigas con una cremosa salsa de yogur ligeramente aderezada con un suave curry. Nuestro plato estrella. 250grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 161Kc/674Kj; Proteínas: 14,7 Grs; Hidratos de Carbono: 6,7 (azúcares 3,4 g)Grs Grasas 8,4 Grs (saturadas 2,9g) Fibra 0,68 Grs Sodio 0,97 Grs
- **Albóndigas de ternera al oloroso.**- Ternera 100%, deliciosas albóndigas acompañadas de una suave salsa elaborada con un fino toque de vino blanco. Peso neto 250grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 115 Kc/479Kj; Proteínas: 9 Grs; Hidratos de Carbono:4,5 (azúcares 2,5 gr) Grs, Grasas 3,7 (saturadas 1,2g) gr, Fibra 0,39 g, Sodio 0,97 g
- **Musaka de carne y berenjena.**- Plato típico griego, con un equilibrio nutricional destacado en proteínas de la carne de ternera, con el sabor de las verduras y la berenjena.Peso neto: 280grs. Sencillamente sano y natural. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 194Kc/813 Kj; Proteínas: 13,9 Grs; Hidratos de Carbono: 3,2 gr (azúcares 1,4g), Grasa 13,8 (saturadas 5,7g) Grs, Fibra 0,84g Sodio 0,84 g
- **Redondo de ternera con verduras.**- Plato también muy completo que contiene proteína de carne de ternera y el complemento de las vitaminas y minerales de la verdura. La carne está cortada en finos filetes de fácil manejo. Peso neto. 220grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 60,70Kc/254 Kj; Proteínas: 8,9 Grs; Hidratos de Carbono: 1,6 gr (azúcares 0,08g), Grasa 1,9 (saturadas 0,77g) Grs, Fibra 0,6g Sodio 0,52 g
- **Ternera Bourguignon.**- Suave guiso de carne de ternera en tacos con verduras y champiñones. Peso neto ración 320grs. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 96,10Kc/402 Kj; Proteínas: 9,6 Grs; Hidratos de Carbono: 1,8 gr (azúcares 0,02g), Grasa 5,4 (saturadas 1,9g) Grs, Fibra 0,88g Sodio 0,63 g
- **Pollo pepitoria.** Tacos de muslo de pollo guisado con verduras pochadas. 320grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 63Kc/264 Kj; Proteínas: 7,6 Grs; Hidratos de Carbono: 2 gr (azúcares 0,03g), Grasa 2,6 (saturadas 0,47g) Grs, Fibra 0,73g Sodio 0,35 g
- **Costillas de ternera.** Energía: 200Kc/837 Kj; Proteínas: 18,7 Grs; Hidratos de Carbono:0 Grs, Grasas 14 (saturadas 6,3g) gr, Fibra 1,7 g, Sodio 0,15g

PESCADOS:

- **Bacalao Ajoarriero.**- Sofrito de bacalao, con verduras de temporada. En barquetas individuales de 300grs aprox. Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 73,30Kc/307Kj; Proteínas: 8,8 Grs; Hidratos de Carbono:4,5 (azúcares 2,5 gr) Grs, Grasas 3,7 (saturadas 1,2g) gr, Fibra 0,39 g, Sodio 0,97 g

- **Langostinos Tandoori masala.**- Energía: 110Kc/460 Kj; Proteínas: 24,3 Grs; Hidratos de Carbono:1,3 Grs, Grasas 0,8 (saturadas 0,2g) gr, Fibra 0 g, Sodio 0,76g