


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> GGG GGG GGG GGG GGG </div> <p style="text-align: center;">Giorgia S.G - Dpto. Nutrición</p>				
FESTIVO				
<p>4</p> <p>Caracolas (pasta) con atún y tomate 1-4 Longaniza de magro con tomate natural y cebolla 13 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Snails (pasta) with tuna and tomatoes</i> <i>Longaniza de magro (lean sausage) with tomato and onion</i> <i>Natural fruit and bread</i> 697 Kcal/ 28.4 Gr/ 32.4 Prot/ 80.6 HC</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos ecológicos estofados Filete palometa con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic chickpeas</i> <i>Palometa fillet with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i> 623 Kcal/ 27.8 Gr/ 29.8 Prot/ 68.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con patatas y zanahoria Ragout de pollo con arroz hervido Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans with potatoes and carrots</i> <i>Chicken ragout with boiled rice</i> <i>Natural fruit and bread</i> 629 Kcal/ 33.8 Gr/ 30.2 Prot/ 53.6 HC</p>	<p>7</p> <p>Lentejas con patatas y chorizo 1t-2-8 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Lentils with potatoes and chorizo sausage</i> <i>French omelet with lettuce and corn salad</i> <i>Natural fruit and bread</i> 633 Kcal/ 28.8 Gr/ 28.9 Prot/ 62.8 HC</p>	<p>8</p> <p>Arroz con verduras, magro, zanahorias, guisantes, judías verdes y espinacas Merluza Orly con calabacín 1-3-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Rice with vegetables and lean meat, carrots, peas, green beans and spinach</i> <i>Orly hake with zucchini</i> <i>Natural fruit and bread</i> 645 Kcal/ 30.4 Gr/ 29.6 Prot/ 67.5 HC</p>
<p>11</p> <p>Sopa de ave con estrellitas 1 Pelota alicantina con salsa de verduras 1-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Star soup</i> <i>Pelota alicantina with vegetables sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i> 621 Kcal/ 21 Gr/ 21.6 Prot/ 62.1 HC</p>	<p>12</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con patatas, zanahoria y pimiento 1t Filete empanado con patatas fritas y tomate 1 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with potatoes, carrots and peppers</i> <i>Breaded fillet steak with french fries and tomato</i> <i>Natural fruit and bread</i> 650 Kcal/ 27.8 Gr/ 29.4 Prot/ 62.1 HC</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes, espinacas, zanahoria y patata Escalope de San Jacobo con lechuga y aceituna 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans, spinach, carrot and potato</i> <i>San Jacobo escalope with lettuce and olives</i> <i>Natural fruit and bread</i> 631 Kcal/ 22.2 Gr/ 16.6 Prot/ 85.6 HC</p>	<p>14</p> <p>Alubias blancas con patatas, chorizo, tomate y zanahoria 2-8 Filete de merluza frita con ensalada de lechuga y maíz 1-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>White beans with potatoes, chorizo sausage, tomato and carrot.</i> <i>Fried hake fillet with lettuce and corn salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 621 Kcal/ 29.3 Gr/ 21.7 Prot/ 65.8 HC</p>	<p>15</p> <p>Tallarines con tomate y bacon 1 Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Tagliatelle with tomato and bacon</i> <i>Chicken drumsticks Rioja style with tomato and pepper</i> <i>Yogurt and bread</i> 705 Kcal/ 26.9 Gr/ 28.9 Prot/ 76.1 HC</p>
<p>18</p> <p>Arroz ecológico tres delicias (guisantes, huevo y jamón cocido) 3 Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic three-delicious rice (peas, egg and cooked ham)</i> <i>Mackerel in oil with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i> 744 Kcal/ 47.4 Gr/ 21.9 Prot/ 55.9 HC</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín y patata Albóndigas en salsa con guisantes y zanahorias 8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Zucchini and potato cream soup</i> <i>Meatballs in sauce with peas and carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i> 654 Kcal/ 36.7 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC</p>	<p>20</p> <p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa con queso y maíz 2-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Pinto beans stewed with potatoes and carrots</i> <i>French omelet with cheese and corn</i> <i>Natural fruit and bread</i> 660 Kcal/ 28.4 Gr/ 27.3 Prot/ 72 HC</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales gratinados 1-2 Salmón al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni au gratin</i> <i>Baked salmon with sautéed baby carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i> 681 Kcal/ 28.9 Gr/ 24.7 Port/ 70 HC</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, carnes, patata y zanahoria 2-8 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Madridlenian stew soup with organic noodles</i> <i>Complement of stew with chickpeas, chorizo, meats, potatoes and carrots.</i> <i>Yogurt and bread</i> 728 Kcal/ 28.6 Gr/ 30.0 Prot/ 84.6 HC</p>
<p>25</p> <p>Pasta ecológica a la carbonara con bacon 1-2 Cinta de lomo a la plancha con arroz Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic pasta carbonara with bacon</i> <i>Grilled sirloin steak with rice</i> <i>Natural fruit and bread</i> 656 Kcal/ 28.7 Gr/ 28.4 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Patatas a la marinera con pescado 4-5-6 Delicias de bacalao con pepino 1-3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Potatoes with fish and seafood</i> <i>Codfish and cucumber delights</i> <i>Natural fruit and bread</i> 676 Kcal/ 29.6 Gr/ 30.2 Prot/ 78.5 HC</p>	<p>27</p> <p>Estofado de garbanzos con patata y zanahoria Huevo rellenos con atún y tomate frito 3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Chickpea stew with potato and carrot.</i> <i>Egg stuffed with tuna and fried tomatoes</i> <i>Natural fruit and bread</i> 688 Kcal/ 28.6 Gr/ 23.8 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín, guisantes y calabaza Lacón a la plancha con calabacín al horno Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Cream of zucchini, peas and pumpkin soup</i> <i>Grilled Lacón with baked zucchini</i> <i>Natural fruit and bread</i> 587 Kcal/ 30 Gr/ 20 Prot/ 57.6 HC</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">DÍA DE CANTABRIA</p> <p>Cocido montaños 2-8 Rabas al huevo 1-3-6 Natillas y pan 1-2</p> <p><i>Cocido</i> <i>Rabas</i> <i>Natillas</i></p> <p style="text-align: right;">  746 Kcal/ 31.6 Gr/ 30.4 Prot/ 77.5 HC </p>