


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
 Guardia S.G. - Dpto. Nutrición				
3	4	5	6	7
Lentejas con verduras 1t Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta natural y pan 1 <i>Lentils with vegetables</i> <i>Mackerel in oil with eggplant</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 663 Kcal/ 34.9 Gr/ 25.8 Prot/ 59.9 HC	Espaguetis a la boloñesa 1-3t Pollo al chilindrón con pimiento y tomate Fruta natural y pan 1 <i>Spaghetti Bolognese</i> <i>Chicken Chilindrón with peppers and tomato</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 716 Kcal/ 35.8 Gr/ 27.9 Prot/ 90.6 HC	Sopa de fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con carne, verduras y garbanzos Fruta natural y pan 1 <i>Organic noodle soup</i> <i>Cocido complement with meat, vegetables, and chickpeas</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC	Crema de verduras con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10 Cinta de lomo Fruta natural y pan 1 <i>Vegetable cream soup with carrot, leek, chard, and celery</i> <i>Grilled pork loin</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 545 Kcal/ 27.6 Gr/ 20 Prot/ 32.4 HC	Arroz con zanahoria, judías verdes y espinacas Salmón al horno con lechuga y maíz 4 Yogurt y pan 1-2 <i>Rice with carrot, green beans, and spinach</i> <i>Baked salmon with lettuce and corn</i> <i>Yogurt and bread</i> 667 Kcal/ 33.3 Gr/ 34.7 Prot/ 54 HC
10	11	12	13	14
Judías verdes con tomate Filete de gallineta con champiñón 4 Fruta natural y pan 1 <i>Green beans with tomato</i> <i>Redfish fillet with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 591 Kcal/ 32 Gr/ 22.8 Prot/ 40.6 HC	Patatas guisadas con verduras, cebolla y pimiento Tortilla de queso con lechuga y maíz 2-3 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed potatoes with vegetables, onion, and pepper</i> <i>Cheese omelette with lettuce and corn</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 651 Kcal/ 30.7 Gr/ 21 Prot/ 61.9 HC	Macarrones integrales con salsa de tomate 1 Filete de merluza a la andaluza 1-4 Fruta natural y pan 1 <i>Whole wheat macaroni with tomato sauce</i> <i>Battered hake fillet</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 694 Kcal/ 37.9 Gr/ 25.9 Prot/ 75.1 HC	Lentejas con patata, zanahoria y pimientos 1t Pollo asado con tomate natural y maíz Fruta natural y pan 1 <i>Lentils with potato, carrot, and peppers</i> <i>Roast chicken with fresh tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 639 Kcal/ 22.3 Gr/ 29 Prot/ 79.4 HC	Crema de calabaza, calabacín y guisantes Hamburguesa mixta con berenjena Yogurt y pan 1-2 <i>Pumpkin, zucchini and peas cream</i> <i>Mixed burger with eggplant</i> <i>Yogurt and bread</i> 606 Kcal/ 26.8 Gr/ 24.4 Prot/ 66.7 HC
17	18	19	20	21
Macarrones integrales gratinados con atún 1-2-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan 1 <i>Gratinated whole wheat macaroni with tuna</i> <i>Potato omelette with eggplant</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 766 Kcal/ 32.1 Gr/ 22.7 Prot/ 93.5 HC	Potaje de garbanzos Limanda en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed chickpeas</i> <i>Sole in green sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 613 Kcal/ 20.4 Gr/ 21.7 Prot/ 83.9 HC	Hervido de judías verdes, patata y zanahoria Albóndigas mixtas con guisantes y pimiento 8 Fruta natural y pan 1 <i>Boiled green beans, potato, and carrot</i> <i>Mixed meatballs with peas and pepper</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 601 Kcal/ 35.5 Gr/ 20.9 Prot/ 45.1 HC	Alubias blancas estofadas con patata y zanahoria Filete de rape con verduras 4 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed white beans with potato and carrot</i> <i>Monkfish fillet with vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 613 Kcal/ 20.4 Gr/ 21.7 Prot/ 83.9 HC	Sopa de picadillo 3 Pelota alicantina con champiñón 1-3 Yogurt y pan 1-2 <i>Chopped meat soup</i> <i>Alicante-style meatball with mushrooms</i> <i>Yogurt and bread</i> 635 Kcal/ 25.1 Gr/ 25.9 Prot/ 75.7 HC
24	25	26	27	28
Fideuá de pollo y verduras 1 Halibut al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Chicken and vegetable fideuá</i> <i>Baked halibut with salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 636 Kcal/ 30.6 Gr/ 27.6 Prot/ 83.5 HC	Lentejas con verduras 1t Pollo empanado 1 Fruta natural y pan 1 <i>Lentils with vegetables</i> <i>Breaded chicken</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 689 Kcal/ 27.3 Gr/ 29 Prot/ 79.4 HC	Crema de verdura y espinacas Filete ruso con patatas al vapor 1 Fruta natural y pan 1 <i>Vegetable and spinach cream soup</i> <i>Russian-style patty with steamed potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 683 Kcal/ 33.4 Gr/ 20.1 Prot/ 74.3 HC	Sopa con estrellitas ecológicas 1-3t Complemento de garbanzos, carne y verduras Fruta natural y pan 1 <i>Organic star-shaped pasta soup</i> <i>Chickpeas, meat, and vegetable complement</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 715 Kcal/ 29.6 Gr/ 26.3 Prot/ 92.2 HC	Arroz tres delicias con jamón de york, huevo y guisantes 3 Varitas de merluza 1-2t-3t-4-5t-6-8t-13t Yogurt y pan 1-2 <i>Three-delight rice with ham, egg, and peas</i> <i>Marinated dogfish</i> <i>Yogurt and bread</i> 709 Kcal/ 36.1 Gr/ 28 Prot/ 89 HC