

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

La Constitución española, promulgada el 6 de diciembre de 1978, establece el marco jurídico y político del país tras la dictadura de Franco. Se basa en principios de **democracia, igualdad y derechos humanos**. Contiene 169 artículos que abordan la organización del Estado, la división de poderes, y los derechos y libertades de los ciudadanos.



Aprobada por las Cortes Generales en sesiones plenarias del Congreso de los Diputados y del Senado celebradas el 31 de octubre de 1978, ratificada por el pueblo español en referéndum de 6 de diciembre de 1978 y sancionada por S.M. el Rey ante las Cortes el 27 de diciembre del mismo año

1	2	3	4	5
Judías verdes rehogadas Albóndigas de pollo halal con zanahoria y guisantes Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Sautéed green beans</i> <i>Halal chicken meatballs with carrots and peas</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 560 Kcal/ 36.5 Gr/ 22.2 Prot/ 30.4 HC	Patatas estofadas con pimiento y cebolla Ventresca de merluza con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed potato with peppers, and onions</i> <i>Hake belly with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 595 Kcal/ 20.5 Gr/ 26.2 Prot/ 70.4 HC	Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10 Complemento de garbanzos, pollo halal, zanahoria y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable soup with organic noodles</i> <i>Topped with chickpeas, halal chicken, carrots, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 760 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 76.4 HC	Arroz meloso de pollo halal y verduras Filete de limanda en salsa con patata y zanahoria 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Soupy rice with halal chicken and vegetables</i> <i>Lemon sole fillet in sauce with potato, carrot</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN Lentejas estofadas con verduritas 1t Tortilla de patata y cebolla con berenjena 3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 680 Kcal/ 31 Gr/ 22 Prot/ 65 HC
8	9	10	11	12
FESTIVO	Macarrones con atún y tomate 1-3t-4 Abadejo con patatas al vapor 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Macaroni with tuna and tomato</i> <i>Cod with steamed potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 749 Kcal/ 35.5 Gr/ 26.2 Prot/ 73.4 HC	Guiso de alubias con zanahoria y guisantes Hamburguesa de pollo halal con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Bean stew with carrots and peas</i> <i>Halal chicken hamburger with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 694 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.2 Prot/ 66.4 HC	Fideua con pollo halal y verdura 1-3t-8t-11t Filete de tilapia con patatas a lo pobre 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Fideuà with halal chicken and vegetables</i> <i>Tilapia fillet with poor man's potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	Crema de calabaza, calabacín y puerro Pollo halal asado en su jugo con patata al horno Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek soup</i> <i>Roast halal chicken in its own juices with baked potato</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 586 Kcal/ 31 Gr/ 29 Prot/ 41 HC
15	16	17	18	19
Lentejas a la abuela con zanahoria y guisantes 1t Tortilla de patata con champiñón 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Grandma's lentils with carrots, and peas</i> <i>Potato omelet with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 673 Kcal/ 28.5 Gr/ 18.2 Prot/ 73.4 HC	Espirales con salsa de tomate 1-3t Ragout pollo halal a la jardinera Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Spirals with tomato sauce</i> <i>Halal chicken ragout with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 695 Kcal/ 28.5 Gr/ 28.2 Prot/ 74.4 HC	Paella con pollo halal y verduras Filete de merluza en salsa verde 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Halal chicken and vegetable paella</i> <i>Hake fillet in green sauce</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 718 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 76.4 HC	Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10 Complemento de garbanzos, pollo halal, zanahoria y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable soup with organic noodles</i> <i>Topped with chickpeas, halal chicken, carrots, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 760 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 76.4 HC	Estofado de patata con verduras Filete de abadejo en salsa con verduritas 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Potato stew with vegetables</i> <i>Monkfish fillet in sauce with vegetables</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 716 Kcal/ 34 Gr/ 29 Prot/ 64 HC
22	23	24	25	26
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Empanadillas de atún 1-2-3t-4-5t-6t-8t-10t Pizza margarita con patatas chips 1-2-3t-4t-8t-10t-11t-13t Helado de chocolate y vainilla y pan blanco e integral 1-2 990 Kcal/ 45 Gr/ 37 Prot/ 100 HC	El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 	¡Feliz Navidad y próspero 2026! Desde el comedor os deseamos unas fiestas llenas de ilusión, alegría y momentos deliciosos. ¡Nos vemos a la vuelta con muchas ganas y energía!	25	26 