

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
Puré de judías verdes rehogadas con jamón york Albóndigas mixtas con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Sautéed green bean puree with York ham</i> <i>Mixed 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	Estofado de ternera, zanahoria y guisantes 8 Ventresca de merluza con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Beef, carrot and pea stew</i> <i>Hake belly with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 649 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 70.4 HC	Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, pollo, tocino, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complement to chickpeas, chicken, bacon, carrot, potato 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 y verduras Filete de limanda en salsa con patata y zanahoria 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Soupy rice with 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 castellanas con verduritas 1t-2-8 Tortilla de patata y cebolla con berenjena 3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 757 Kcal/ 37 Gr/ 27 Prot/ 66 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	Puré de alubias con zanahoria y guisantes Hamburguesa mixta con champiñón 8-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Bean puree with carrots and peas</i> <i>Mixed 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 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 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 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 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 magro, zanahoria y guisantes 1t Tortilla de patata con champiñón 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Grandma's lentils with lean pork, carrots, and peas</i> <i>Potato omelet with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC	Espirales con tomate 1-3t Ragout pollo a la jardinera 10 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Spirals with tomato</i> <i>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	Arroz caldoso con pollo y verduras Filete de merluza en salsa verde 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Soupy rice with chicken and vegetables</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 cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, pollo, tocino, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complement to chickpeas, chicken, bacon, carrot, potato 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 patatas con verduritas Filete de rape en salsa verde 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Potato stew with vegetables</i> <i>Monkfish fillet in green sauce</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 678 Kcal/ 31 Gr/ 27 Prot/ 64 HC
22	23	24	25	26
 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Arroz en salsa de tomate Escalopin de pollo con patatas al horno 1-3 Yogurt y pan blanco e ingral 1-2 797 Kcal/ 25 Gr/ 29 Prot/ 107 HC	¡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! 🎁			  Gorga S.G - Dpto. Nutrición