



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>El menú diario se servirá como entrante con ensalada</p> 	 <p>Gioraia S G – Dto. Nutrición</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10 Magro de cerdo guisado con tomate y arroz hervido Fruta de temporada y pan 1 <i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery</i> <i>Lean pork stew with tomato and boiled rice</i> Seasonal fruit and bread 749 Kcal/ 21 Gr/ 23.8 Prot/ 106.8 HC</p>	<p>3</p> <p>Paella mixta con arroz ecológico gambas y pollo 5-6 Rabas de calamar con champiñón 1-2t-3t-4t-5t-6-8t-13t Yogurt de frutas y pan 1-2 <i>Mixed paella with organic rice, shrimps and chicken</i> <i>Squid rabas with mushrooms</i> Yoghurt and bread 845 Kcal/ 27.6 Gr/ 37.8 Prot/ 91.5 HC</p>
<p>6</p> <p>Alubias estofadas con chorizo 2-8 Cinta de lomo a la plancha con cous cous hervidos 1 Fruta de temporada y pan integral 1</p> <p><i>Stewed beans with chorizo sausage</i> <i>Grilled sirloin steak with boiled cous cous</i> Seasonal fruit and whole wheat bread 713 Kcal/ 18.1 Gr/ 24.7 Prot/ 105.9 HC</p>	<p>7</p> <p>Arroz ecológico 3 delicias con judías verdes, guisantes y jamón york 8t Tortilla de queso con calabacín 2-3 Fruta de temporada y pan 1 <i>Organic rice 3 delights with green beans, peas and york ham</i> <i>Cheese omelet with zucchini</i> Seasonal fruit and bread 718 Kcal/ 27.1 Gr/ 18.1 Prot/ 97 HC</p>	<p>8</p> <p>Ensalada campera con patata hervida, judía verde, atún y aceitunas 4 Merluza al horno con berenjena rebosada 1-2t-4-5t-6t-8t-11t Fruta de temporada y pan 1 <i>Country salad with boiled potato, green bean, tuna and olives</i> <i>Baked hake with battered eggplant</i> Seasonal fruit and bread 754 Kcal/ 23.5 Gr/ 31.3 Prot/ 75.6 HC</p>	<p>9</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate 1 Pollo asado con patatas chips Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni with tomato sauce</i> <i>Roast chicken with potato chips</i> Seasonal fruit and bread 704 Kcal/ 23 Gr/ 20.4 Prot/ 101.2 HC</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1t Calamares guisados en su tinta con arroz hervido 1-6 Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Squid stewed in its ink with boiled rice</i> Fruit yogurt and bread 649 Kcal/ 32.2 Gr/ 24.9 Prot/ 44.9 HC</p>
<p>13</p> <p>Crema de calabacín y patata Palometa al horno salteada con verduras 4 Fruta de temporada y pan integral 1</p> <p><i>Cream of zucchini and potato soup</i> <i>Baked permit with sautéed vegetables</i> Seasonal fruit and whole wheat bread 603 Kcal/ 32.9 Gr/ 15.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>14</p> <p>Ollica alicantina 2-8 Tortilla de patata con huevo ecológico y rodaja de tomate 3 Fruta de temporada y pan 1 <i>Ollica alicantina</i> <i>Potato omelette with organic egg and tomato slice</i> Seasonal fruit and bread 736 Kcal/ 36 Gr/ 32 Prot/ 68.9 HC</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Pelota alicantina</i> Seasonal fruit and bread 744 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p>16</p> <p>MENÚ MOROS Y CRISTIANOS</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Entremeses fríos y calientes con chips 1-2-3t-4-5t-6t-8t-10t-11t Fruta de temporada y pan 1</p> <p>719 Kcal/ 29.3 Gr/ 17.4 Prot/ 98.6 HC</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>FESTIVO</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana 3 Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Fruta de temporada y pan 1 <i>Cuban style rice</i> <i>Chicken thighs Rioja style with tomato and peppers</i> Seasonal fruit and bread 727 Kcal/ 27.2 Gr/ 30.2 Prot/ 84.9 HC</p>	<p>23</p> <p>Potaje de verduras Magro en salsa con patatas al horno Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Vegetable stew</i> <i>Lean pork in sauce with baked potatoes</i> Seasonal fruit and bread 690 Kcal/ 25.9 Gr/ 24.2 Prot/ 94.3 HC</p>	<p>24</p> <p>Tallarines al ajillo 1 Filete de gallo a la plancha con zanahoria 4 Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Garlic tagliatelle</i> <i>Grilled rooster fillet with carrots</i> Fruit yogurt and bread 734 Kcal/ 31.3 Gr/ 17.5 Prot/ 74.8 HC</p>
<p>27</p> <p>Sopa de estrellas 1-3t Albóndigas de mixtas con zanahoria, patata y guisantes 8 Fruta de temporada y pan integral 1</p> <p><i>Star soup</i> <i>Mixed meatballs with carrot, potato and peas</i> Seasonal fruit and whole wheat bread 762 Kcal/ 34.9 Gr/ 27.3 Prot/ 82.9 HC</p>	<p>28</p> <p>Paella de magro con verduras Tortilla de patata con champiñón rehogado 3 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Lean pork paella with vegetables</i> <i>Potato omelette with sautéed mushrooms</i> Seasonal fruit and bread 691 Kcal/ 21.7 Gr/ 21.1 Prot/ 101 HC</p>	<p>29</p> <p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Stewed pinto beans with potato and carrots</i> <i>Grilled turkey fillet with zucchini</i> Seasonal fruit and bread 672 Kcal/ 26.2 Gr/ 33.1 Prot/ 74.1 HC</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis integrales con salsa carbonara 1-2 Merluza a la Romana con cous cous 1-3-4 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Whole wheat spaghetti with carbonara sauce</i> <i>Hake Romana style with cous cous</i> Seasonal fruit and bread 832 Kcal/ 26.3 Gr/ 34.6 Prot/ 108.3 HC</p>	<p>31</p> <p>Patatas guisadas a la toledana con pimiento y chorizo 2-8 Croquetas de jamón y empanadillas de atún 1-2-3t-4-5t-6t-8t-10t-11t Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Potatoes stewed toledana style with peppers and chorizo sausage</i> <i>Ham croquettes and tuna patties</i> Yoghurt and bread 765 Kcal/ 28.2 Gr/ 19.4 Prot/ 82.3 HC</p>