

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

1

2

3

Después de las fiestas navideñas, es momento de retomar la rutina con energía renovada y nuevos propósitos para el año que comienza



Gioraja S.G – Dpto. Nutrición

6

7

8

9

10



NO LECTIVO

Espaguetis a la boloñesa **1-3t**
Cinta de lomo al horno con ensalada
Fruta natural y pan **1**

*Spaghetti with Bolognese sauce
Roast pork loin with salad
Fresh fruit and bread*

659 Kcal/ 24.5 Gr/ 26.3 Prot/ 78.1 HC

Pure de calabaza con picatostes **1**
Albóndigas en salsa con patata al horno **8**
Fruta natural y pan **1**

*Pumpkin purée with croutons
Meatballs in sauce with baked potato
Fresh fruit and bread*

654 Kcal/ 36.7 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos **1-3t**
Complemento de cocido con garbanzos, carne y verduras
Yogurt y pan **1-2**

*Stew soup with organic noodles
Stew accompaniment with chickpeas, meat, and vegetables
Yogurt and bread*

728 Kal/ 29.6 Gr/ 30.3 Prot/ 84.6 HC

13

14

15

16

17

Macarrones a la boloñesa con queso **1-2-3t**
Lomo adobado con ensalada
Fruta natural y pan **1**

*Macaroni Bolognese with cheese
Marinated pork loin with salad
Fresh fruit and bread*

669 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.3 Prot/ 83.1 HC

Estofado de lentejas con chorizo **1t-2-8**
Merluza a la andaluza con patata vapor **1-4**
Fruta natural y pan **1**

*Lentil stew with chorizo
Andalusian-style hake with steamed potatoes
Fresh fruit and bread*

609 Kcal/ 25.5 Gr/ 31.1 Prot/ 61.2 HC

Arroz con verduras, zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas
Ragout de pollo en salsa
Fruta natural y pan **1**

*Rice with vegetables, carrot, green beans, peas, and spinach
Chicken ragout in sauce
Fresh fruit and bread*

680 Kcal/ 27.9 Gr/ 29.8 Prot/ 65.4 HC

Garbanzos ecológicos estofados con couscous **1**
Palometa con berenjena **4**
Fruta natural y pan **1**

*Organic chickpeas stew with couscous
Dorado with eggplant
Fresh fruit and bread*

641 Kcal/ 24.3 Gr/ 21.8 Prot/ 78.8 HC

Judías verdes con patata y zanahoria
Albóndigas a la jardinera con pimiento, tomate y cebolla **8**
Yogurt y pan **1-2**

*Green beans with potato and carrot
Garden-style meatballs with pepper, tomato, and onion
Yogurt and bread*

614 Kcal/ 29 Gr/ 25.2 Prot/ 37.5 HC

20

21

22

23

24

Lentejas con patatas y chorizo **1t-2-8**
Huevos cocidos con alioli **3-4-13**
Fruta natural y pan **1**

*Lentils with potatoes and chorizo
Boiled eggs with alioli
Fresh fruit and bread*

670 Kcal/ 27.7 Gr/ 29.4 Prot/ 60.6 HC

Arroz con salsa de tomate
Filete ruso con patata y tomate **1**
Fruta natural y pan **1**

*Rice with tomato sauce
Ground beef patty with potato and tomato
Fresh fruit and bread*

650 Kcal/ 26.3 Gr/ 29 Prot/ 71.9 HC

Fideua mixta con pollo y judías verdes **1-4-5-6**
Caballa en aceite con berenjena **4**
Fruta natural y pan **1**

*Mixed fideuá with chicken and green beans
Mackerel in oil with eggplant
Fresh fruit and bread*

739 Kcal/ 35.3 Gr/ 30.9 Prot/ 80.9 HC

Menestra de verduras rehogadas con jamón
Estofado de pollo con zanahoria y guisantes
Fruta natural y pan **1**

*Sautéed vegetable medley with ham
Chicken stew with carrot and peas
Fresh fruit and bread*

614 Kcal/ 27.1 Gr/ 31.6 Prot/ 65.5 HC

Alubias blancas ecológicas con puerro, zanahoria y patata
Salmón al horno con zanahoria baby rehogada **4**
Yogurt y pan **1-2**

*Organic white beans with leek, carrot, and potato
Baked salmon with sautéed baby carrots
Yogurt and bread*

659 Kcal/ 29.4 Gr/ 37.6 Prot/ 60.5 HC

27

28

29

30

31

Pasta en salsa de tomate **1**
Palitos de pescado y calamares a la romana con berenjena **1-2t-3-4-5t-6-8t-11t**
Fruta natural y pan **1**

*Pasta in tomato sauce
Fish sticks and breaded squid with eggplant
Fresh fruit and bread*

680 Kcal/ 29.4 Gr/ 19.7 Prot/ 89.7 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos **1-3t**
Lomo adobado con champiñón
Fruta natural y pan **1**

*Stew soup with organic noodles
Marinated pork loin with mushrooms
Fresh fruit and bread*

582 Kcal/ 23.7 Gr/ 21.7 Prot/ 68.9 HC

Crema de calabaza y calabacín
Contramuslo de pollo con patata al horno
Fruta natural y pan **1**

*Pumpkin and zucchini cream soup
Chicken thigh with baked potato
Fresh fruit and bread*

621 Kcal/ 28.6 Gr/ 22.9 Prot/ 58.4 HC

Ollica Eldense **2-8**
Meluza a la romana con menestra de verdura **1-3-4**
Fruta natural y pan **1**

*Ollica Eldense
Battered hake with vegetable medley
Fresh fruit and bread*

708 Kcal/ 32.9 Gr/ 32 Prot/ 59.3 HC

Guisantes con jamón
Tortilla de calabacín **3**
Fruta natural y pan **1**

*Sauteed peas with ham
Zucchini omelette
Fresh fruit and bread*

600 Kcal/ 29.8 Gr/ 24.5 Prot/ 42.1 HC