

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 	 Gargallo S.G. - Dpto. Nutrición			
2 Guiso de pavo, pimiento y zanahoria Pollo asado con cous cous 1 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stew of turkey, pepper, and carrot Grilled chicken with couscous Fresh fruit and whole-grain bread</i> 702 Kcal/ 24.9 Gr/ 28.6 Prot/ 90.9 HC	3 Paella mixta de pollo y verduras 5 Tortilla francesa con salteado de brócoli 3 Fruta natural y pan 1 <i>Mixed paella with chicken and vegetables French omelette with sauteed broccoli Fresh fruit and bread</i> 635 Kcal/ 28.1 Gr/ 25.8 Prot/ 80.3 HC	4 Puré de zanahoria, calabacín y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindrón (cebolla, pimiento y tomate) con patata al horno Fruta natural y pan 1 <i>Carrot, zucchini, and leek purée with grated egg Chicken drumsticks al chilindrón (onion, pepper, and tomato) with baked potato Fresh fruit and bread</i> 646 Kcal/ 33.5 Gr/ 25.9 Prot/ 76.4 HC	5 Pasta ecológica con atún y queso 1-2-4 Filete de merluza al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan 1 <i>Organic pasta with tuna and cheese Baked hake fillet in its juice with mushroom Fresh fruit and bread</i> 787 Kcal/ 37.7 Gr/ 32.1 Prot/ 77 HC	6 Lentejas estofadas con verduras 1t Tortilla de patata con cebolla 3 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed lentils with vegetables Potato omelette with onion Fresh fruit and bread</i> 682 Kcal/ 30 Gr/ 29.1 Prot/ 69.8 HC
9 Fideua con pollo, calamares y verdura 1-6 Filete de merluza en salsa marinera con patata al horno 4-5-6 Fruta natural y pan integral 1 <i>Fideua with chicken, squid, and vegetables Hake fillet in marinara sauce with baked potato Fresh fruit and whole wheat bread</i> 749 Kcal/ 34.3 Gr/ 26.6 Prot/ 81.8 HC	10 Garbanzos estofados con zanahoria y puerro Muslitos de pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1 <i>Stewed chickpeas with carrot, and leek Roast chicken drumsticks with mushroom Fresh fruit and bread</i> 651 Kcal/ 24.5 Gr/ 34.3 Prot/ 71.8 HC	11 Ensalada campera (patata, judías verdes, guisantes, tomate natural, atún y aceitunas) 4 Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta natural y pan 1 <i>Country-style salad (potato, green beans, peas, fresh tomato, tuna, and olives) Beef meatballs with garden vegetables Fresh fruit and bread</i> 804 Kcal/38.8 Gr/ 20.9 Prot/ 102.5 HC	12 Arroz ecológico tres delicias (guisantes, pavo y maíz) 2-8 Tortilla de patata con calabacín 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic three delights rice (peas, turkey, and corn) Potato omelette with zucchini Fresh fruit and bread</i> 804 Kcal/38.8 Gr/ 20.9 Prot/ 102.5 HC	13 Lentejas de la abuela con zanahoria, cebolla y patata 1t Filete de rape al horno con berenjena 4 Fruta natural y pan 1 <i>Grandma's lentils with carrot, onion, and potato Baked monkfish fillet with eggplant Fresh fruit and bread</i> 689 Kcal/ 29.7 Gr/ 37.6 Prot/ 67.3 HC
16 Espirales con queso 1-2 Albóndigas de ternera en salsa de zanahoria y guisantes Fruta natural y pan integral 1 <i>Spirals with cheese Beef meatballs in carrot and pea sauce Fresh fruit and whole wheat bread</i> 766 Kcal/ 35.1 Gr/ 27.6 Prot/ 78.4 HC	17 Crema de calabaza, calabacín y puerro Pollo en su jugo con quinoa Fruta natural y pan 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek Chicken in its juice with quinoa Fresh fruit and bread</i> 629 Kcal/ 23 Gr/ 23 Prot/ 57.1 HC	18 <u>MENÚ DE VACACIONES</u> Entremeses fríos y calientes (pavo, queso y empanadillas de atún) 1-2-3t-4-5t-6t-8-10t-11t Hamburguesa completa con patatas chips 1-2 Tarrina de helado y pan 1-2 846 Kcal/ 39.1 Gr/ 38.8 Prot/ 111.6 HC	19 	20
	Por fin llegamos a final de curso y nos vamos de vacaciones. Montaña, playa... Seguro que lo pasamos fenomenal y nos veremos de vuelta en septiembre 			