

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 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 Mixed meatballs with carrots and peas Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 560 Kcal/ 36.5 Gr/ 22.2 Prot/ 30.4 HC	2 Estofado a la riojana con chorizo, pimiento y cebolla 2-8 Ventresca de merluza con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rioja-style stew with chorizo, peppers, and onions Hake belly with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 633 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 70.4 HC	3 Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino, zanahoria y repollo 2-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup with organic noodles Topped with chickpeas, meat, chorizo, bacon, carrots, and cabbage Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 760 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 76.4 HC	4 Arroz caldoso con mejillones, huevo duro y jamón de york 3-6 Filete de limanda en salsa con patata y zanahoria 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Soupy rice with mussels, hard-boiled egg,,ham Lemon sole fillet in sauce with potato, carrot Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	5 MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN Lentejas castellanas con chorizo y verduritas 1t-2-8 Tortilla de patata y cebolla con berenjena 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC 
8 FESTIVO	9 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 Cod with steamed potatoes Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 749 Kcal/ 35.5 Gr/ 26.2 Prot/ 73.4 HC	10 Guiso de alubias blancas con zanahoria, guisantes y chorizo 2-8 Hamburguesa mixta con champiñón 8-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>White beans stew with carrots, peas, and chorizo Mixed hamburger with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 771 Kcal/ 30.5 Gr/ 30.2 Prot/ 66.4 HC	11 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>Fideua with chicken and vegetables Tilapia fillet with poor man's potatoes Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	12 Crema de calabaza, calabacín y puerro Pollo asado en su jugo con patata al horno Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek soup Roast chicken in its own juices with baked potato Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 578 Kcal/ 28.5 Gr/ 25.2 Prot/ 49.4 HC
15 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 Potato omelet with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC	16 Espirales con bacon y tomate 1-3t Ragout pollo a la jardinera Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Spirals with bacon and tomato Chicken ragout with vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 755 Kcal/ 33.5 Gr/ 31.2 Prot/ 74.4 HC	17 Paella con pollo y verduras Filete de merluza en salsa verde 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Chicken and vegetable paella Hake fillet in green sauce Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 718 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 76.4 HC	18 Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup with organic noodles Alicante pelota Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 691 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 64.4 HC	19 Estofado de patata con costillas y verduras Filete de abadejo en salsa con verduritas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Potato stew with ribs and vegetables Monkfish fillet in sauce with vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 709 Kcal/ 31.5 Gr/ 25.2 Prot/ 72.4 HC
22  COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD  Entremeses fríos y calientes 1-2-3t-4-5t-6t-8-10t Pizza de jamón de york y queso 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	23 El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 	24 25 ¡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!		26  GGG Gloria S.G – Dpto. Nutrición