

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 	 <p>GSG Giorgia S.G - Dpto. Nutrición</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras 1t Filete ruso con tomate 1-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Lentil stew with vegetables</i> <i>Russian-style steak with tomato sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 60.4 HC</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> 	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p> 
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales en salsa tomate 1-3t Cinta de lomo a la plancha con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni in tomato sauce</i> <i>Grilled pork loin with couscous</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>765 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 96.4 HC</p>	<p>15</p> <p>Puré de verduras 10 Ragout de pollo con patata panadera Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Vegetable puree</i> <i>Ragú de pollo con patata panadera</i> <i>Fruta natural y pan</i></p> <p>525 Kcal/ 21.5 Gr/ 19.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>16</p> <p>Paella marinera 4-5-6-13 Rabas a la madrileña con verduras 1-6 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Paella marinera</i> <i>Madrid-style fried squid with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>854 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 104.4 HC</p>	<p>17</p> <p>Judías blancas estofadas con chorizo, zanahoria y guisantes 2-8 Tortilla francesa con calabacín 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed white beans with chorizo, carrots, and peas</i> <i>French omelet with zucchini</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>686 Kcal/ 35.5 Gr/ 38.2 Prot/ 46.4 HC</p>
<p>20</p> <p>Lentejas de la abuela 1t Tortilla a la francesa con jamón york 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Grandma's lentils</i> <i>French omelet with ham</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>638 Kcal/ 29.5 Gr/ 27.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales con queso y tomate 1-2-3t Palometa con pisto 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal macaroni with cheese and tomato sauce</i> <i>Pomfret with ratatouille</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>637 Kcal/ 27 Gr/ 28 Prot/ 64 HC</p>	<p>22</p> <p>EXTREMADURA</p> <p>Sopa de verduras al Estilo extremeño</p> <p>Prueba de cerdo extremeña</p> <p>Fruta natural y pan blanco e integral 1</p>  <p>657 Kcal/ 39.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos con chorizo, zanahoria y patata 2-8 Limanda al horno con menestra de verdura 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Chickpeas with chorizo, carrot and potato</i> <i>Baked lemongrass with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>779 Kcal/ 38.5 Gr/ 30.2 Prot/ 71.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Estofado de patatas con chorizo, cebolla y pimiento 2-8 Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Potato stew with chorizo, onion, and pepper</i> <i>Rioja-style chicken thighs</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>649 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.2 Prot/ 71.4 HC</p>
<p>27</p> <p>Crema de calabacín con guisantes rehogados y jamón de york Albóndigas mixtas de vacuno y cerdo con patata panadera 8-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of zucchini soup with sautéed peas and ham</i> <i>Mixed beef and pork meatballs with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>644 Kcal/ 35.5 Gr/ 20.2 Prot/ 52.4 HC</p>	<p>28</p> <p>Pasta integral carbonara con bacon 1-2-3t Merluza a la romana con champiñón 1-3-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta carbonara with bacon</i> <i>Breaded hake with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>840 Kcal/ 38.5 Gr/ 35.2 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>29</p> <p>Sopa de fideos ecológicos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Organic noodle soup</i> <i>Alicante-style meatball</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>684 Kcal/ 31.5 Gr/ 24.2 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza, puerro y cebolla Pollo en pepitoria 1-3-9 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of pumpkin, leek, and onion soup</i> <i>Chicken in pepitoria sauce</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>556 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 58.4 HC</p>	