

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
Albóndigas de tofu con zanahoria y guisantes 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Sautéed green beans puree
Tofu meatballs with carrots and peas
Fresh fruit and white and wholemeal bread

560 Kcal/ 36.5 Gr/ 22.2 Prot/ 30.4 HC

2

Patatas estofadas con pimiento y cebolla
Falafel de alubias con champiñón 1
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Stewed potato with peppers, and onions
Beans falafel with mushrooms
Fresh fruit and white and wholemeal bread

633 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 70.4 HC

3

Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10
Complemento de garbanzos, zanahoria y repollo
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Vegetables soup with organic noodles
Topped with chickpeas, carrots, and cabbage
Fresh fruit and white and wholemeal bread

687 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.2 Prot/ 91.4 HC

4

Arroz caldoso con verduras
Tofu en salsa con patata y zanahoria 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Soupy rice with vegetables
Tofu in sauce with potato, carrot
Fresh fruit and white and wholemeal bread

704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC

5

MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN

Ensalada de pimientos con cebolla

Lentejas estofadas con verduritas 1t

Fruta natural y pan blanco e integral 1

623 Kcal/ 28.5 Gr/ 15.2 Prot/ 65.4 HC



8

FESTIVO

9

Macarrones con salsa de tomate 1-3t
Tofu en salsa con patatas al vapor 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Macaroni with tomato sauce
Tofu in sauce with steamed potatoes
Fresh fruit and white and wholemeal bread

749 Kcal/ 35.5 Gr/ 26.2 Prot/ 73.4 HC

10

Guiso de alubias con zanahoria y guisantes
Hamburguesa de tofu con champiñón 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Bean stew with carrots and peas
Tofu hamburger with mushrooms
Fresh fruit and white and wholemeal bread

771 Kcal/ 30.5 Gr/ 30.2 Prot/ 66.4 HC

11

Fideua con verdura 1-3t-8t-11t
Falafel de garbanzos con patatas a lo pobre 1
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Fideuà with vegetables
Chickpeas falafel with poor man's potatoes
Fresh fruit and white and wholemeal bread

698 Kcal/ 28.5 Gr/ 19.2 Prot/ 99.4 HC

12

Crema de calabaza, calabacín y puerro
Tofu en su jugo con patata al horno 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Cream of pumpkin, zucchini, and leek soup
Tofu in its own juices with baked potato
Fresh fruit and white and wholemeal bread

578 Kcal/ 28.5 Gr/ 25.2 Prot/ 49.4 HC

15

Ensalada de tomate, pimiento y cebolla
Lentejas a la abuela con zanahoria y guisantes 1t
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Tomato, pepper and onion salad
Potato omelet with mushrooms
Fresh fruit and white and wholemeal bread

623 Kcal/ 28.5 Gr/ 15.2 Prot/ 65.4 HC

16

Espirales con salsa de tomate 1-3t
Ragout de tofu a la jardinera 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Spirals with tomato sauce
Tofu ragout with vegetables
Fresh fruit and white and wholemeal bread

695 Kcal/ 28.5 Gr/ 28.2 Prot/ 74.4 HC

17

Paella con verduras
Tofu en salsa verde 1-8
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Vegetable paella
Tofu in green sauce
Fresh fruit and white and wholemeal bread

718 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 76.4 HC

18

Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10
Complemento de garbanzos, zanahoria y repollo
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Vegetables soup with organic noodles
Topped with chickpeas, carrots, and cabbage
Fresh fruit and white and wholemeal bread

687 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.2 Prot/ 91.4 HC

19

Estofado de patata con verduras
Albóndigas de alubias en salsa con verduritas 1
Fruta natural y pan blanco e integral 1

Potato stew with vegetables
Beans meatballs in sauce with vegetables
Fresh fruit and white and wholemeal bread

678 Kcal/ 31 Gr/ 27 Prot/ 64 HC

22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD 🎄 **Arroz salteado con tofu y verduras 1-8**

Pan pizza con tomate y orégano con patatas chips 1

Yogur de soja y pan blanco e integral 1-8

879 Kcal/ 35 Gr/ 37 Prot/ 99 HC

23

El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana



24

¡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!

25

26

