

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 	 Gorgaja S.G - Dpto. Nutrición			
2 Guiso de alubias, pimiento y zanahoria Tofu empanado con cous cous 1-8 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stew of beans, pepper, and carrot</i> <i>Breaded tofu with couscous</i> <i>Fresh fruit and whole-grain bread</i> 629 Kcal/ 30.8 Gr/ 22.1 Prot/ 81.1 HC	3 Paella de verduras Falafel de garbanzos con salteado de brócoli 1-8 Fruta natural y pan 1 <i>Mixed paella with chicken and vegetables</i> <i>Chickpeas falafel with sauteed broccoli</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 633 Kcal/ 30.7 Gr/ 18.8 Port/ 97.9 HC	4 Puré de zanahoria, calabacín y puerro Tofu al chilindron (cebolla, pimiento y tomate) con patata al horno 1-8 Fruta natural y pan 1 <i>Carrot, zucchini, and leek purée</i> <i>Tofu al chilindrón (onion, pepper, and tomato) with baked potato</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 569 Kcal/ 26.2 Gr/ 18.9 Prot/ 62.4 HC	5 Pasta ecológica al ajillo 1 Bolitas de alubia al horno con champiñón 1 Fruta natural y pan 1 <i>Organic pasta with garlic</i> <i>Beans balls with mushroom</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 641 Kcal/ 32.3 Gr/ 19.9 Prot/ 73.7 HC	6 Lentejas estofadas con verduras 1t Salchichas de tofu con ensalada 1-8 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Tofu sausages with salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 628 Kcal/ 28.6 Gr/ 20.5 Prot/ 79.5 HC
9 Fideua de verdura 1 Tofu en salsa verde con patata al horno 1-8 Fruta natural y pan integral 1 <i>Fideuà with vegetables</i> <i>Tofu in green sauce with baked potato</i> <i>Fresh fruit and whole-grain bread</i> 642 Kcal/ 30.7 Gr/ 19.9 Port/ 98.9 HC	10 Ensalada de tomates con albahaca Garbanzos estofados con zanahoria y puerro Fruta natural y pan 1 <i>Tomato salad with basil</i> <i>Stewed chickpeas with carrot, and leek</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 598 Kcal/ 25.3 Gr/ 18.3 Prot/ 51.8 HC	11 Ensalada campera (patata, judías verdes, guisantes, tomate natural y aceitunas) Albóndigas de tofu a la jardinera 1-8 Fruta natural y pan 1 <i>Country-style salad (potato, green beans, peas, fresh tomato and olives)</i> <i>Tofu meatballs with garden vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 687 Kcal/ 28.8 Gr/ 19.8 Prot/ 76.5 HC	12 Arroz ecológico con guisantes y maíz Revuelto de tofu, patata y calabacín 1-8 Fruta natural y pan 1 <i>Organic three with peas and corn</i> <i>Potato omelette with zucchini</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 625 Kcal/ 30.2 Gr/ 18.3 Prot/ 87.9 HC	13 Ensalada de tomate, pimiento y cebolla Lentejas de la abuela con zanahoria, cebolla y patata 1t Fruta natural y pan 1 <i>Tomato, pepper and onion salad</i> <i>Gransmother's lentils with carrot, onion and potato</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 587 Kcal/ 28.5 Gr/ 16.8 Prot/ 52.5 HC
16 Espirales con tomate y orégano 1 Albóndigas de tofu en salsa de zanahoria y guisantes 1-8 Fruta natural y pan integral 1 <i>Spirals with tomato and oregano</i> <i>Tofu meatballs in carrot and pea sauce</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 643 Kcal/ 32.1 Gr/ 19.9 Prot/ 82.4 HC	17 Crema de calabaza, calabacín y puerro Bolitas de alubias con quinoa 1 Fruta natural y pan 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek</i> <i>Beans balls with quinoa</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 589 Kcal/ 26.1 Gr/ 16.9 Prot/ 47.4 HC	18 <u>MENÚ DE VACACIONES</u> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de tofu con patatas chips 1-8 Tarrina de helado y pan 1-2 723 Kcal/ 30.1 Gr/ 21.8 Prot/ 89.6 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 🏖️			