

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 sin gluten <i>Sautéed green beans with ham puree Mixed meatballs with carrots and peas Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Rioja-style stew with chorizo, peppers, and onions Hake belly with mushrooms Fresh fruit and gluten-free bread</i> 633 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 70.4 HC	3 Sopa de cocido con fideos sin gluten Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino, zanahoria y repollo 2-8 Fruta natural y pan sin gluten <i>Stew soup with gluten-free noodles Topped with chickpeas, meat, chorizo, bacon, carrots, and cabbage Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Soupy rice with mussels, hard-boiled egg, ham Lemon sole fillet in sauce with potato, carrot Fresh fruit and gluten-free bread</i> 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	5 MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN Alubias blancas castellanas con chorizo y verduritas 2-8 Tortilla de patata y cebolla con berenjena 3 Fruta natural y pan sin gluten 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC 
8 FESTIVO	9 Macarrones sin gluten con atún y tomate 4 Abadejo con patatas al vapor 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free macaroni with tuna and tomato Cod with steamed potatoes Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>White bean stew with carrots, peas, and chorizo Mixed hamburger with mushrooms Fresh fruit and gluten-free bread</i> 771 Kcal/ 30.5 Gr/ 30.2 Prot/ 66.4 HC	11 Arroz con pollo y verdura Filete de tilapia con patatas a lo pobre 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Rice with chicken and vegetables Tilapia fillet with poor man's potatoes Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek soup Roast chicken in its own juices with baked potato Fresh fruit and gluten-free bread</i> 578 Kcal/ 28.5 Gr/ 25.2 Prot/ 49.4 HC
15 Alubias blancas a la abuela con magro, zanahoria y guisantes Tortilla de patata con champiñón 3 Fruta natural y pan sin gluten <i>Grandma's white beans with lean pork, carrots, and peas Potato omelet with mushrooms Fresh fruit and gluten-free bread</i> 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC	16 Espirales sin gluten con bacon y tomate Ragout pollo a la jardinera Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free spirals with bacon and tomato Chicken ragout with vegetables Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Chicken and vegetable paella Hake fillet in green sauce Fresh fruit and gluten-free bread</i> 718 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 76.4 HC	18 Sopa de cocido con fideos sin gluten Albóndigas mixtas en salsa Fruta natural y pan sin gluten <i>Stew soup with gluten-free noodles Mixed meatballs in sauce Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Potato stew with ribs and vegetables Monkfish fillet in sauce with vegetables Fresh fruit and gluten-free bread</i> 709 Kcal/ 31.5 Gr/ 25.2 Prot/ 72.4 HC
22 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD 🎄 Entremeses fríos 8 Pan pizza con pan sin gluten, jamón de york, tomate y queso con patatas chips 2 Helado de chocolate y vainilla y pan sin gluten 2 863 Kcal/ 49 Gr/ 38 Prot/ 46 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!		26  GGG Gloria S.G - Dpto. Nutrición