

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

1

2

3

Después de las fiestas navideñas, es momento de retomar la rutina con energía renovada y nuevos propósitos para el año que comienza



GSG - Dpto. Nutrición

6

7

8

9

10



**Ollica Eldense 2-8**  
**Tortilla de patata con queso de sándwich 2-3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Ollica Eldense*  
*Potato omelette with sandwich cheese*  
*Fresh fruit and bread*  
 685 Kcal/ 28.3 Gr/ 33.1 Prot/ 72.8 HC

**Pure de calabaza con picatostes 1**  
**Albóndigas en salsa con patata al horno 8**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Pumpkin purée with croutons*  
*Meatballs in sauce with baked potato*  
*Fresh fruit and bread*  
 654 Kcal/ 36.7 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC

**Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t**  
**Cocido con garbanzos, pollo y verduras**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Soup made from stew with organic noodles*  
*Stew with chickpeas, chicken, and vegetables*  
*Fresh fruit and bread*  
 715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC

**Arroz con salsa de tomate**  
**Abadejo PBO con verduras salteadas 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Rice with tomato sauce.*  
*PBO cod with sautéed vegetables*  
*Fresh fruit and bread*  
 647 Kcal/ 26.9 Gr/ 27.4 Prot/ 70.9 HC

13

14

15

16

17

**Macarrones a la boloñesa con queso 1-2-3t**  
**Lomo adobado con calabacín**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Macaroni Bolognese with cheese*  
*Marinated pork loin with zucchini*  
*Fresh fruit and bread*  
 669 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.3 Prot/ 83.1 HC

**Judías pintas con arroz**  
**Merluza a la andaluza con patata vapor 1-4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Pinto beans with rice*  
*Andalusian-style hake with steamed potatoes*  
*Fresh fruit and bread*  
 635 Kcal/ 25 Gr/ 30.5 Prot/ 70.4 HC

**Arroz con verduras, zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas**  
**Ragout de pollo en salsa**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Rice with vegetables, carrot, green beans, peas, and spinach*  
*Chicken ragout in sauce*  
*Fresh fruit and bread*  
 680 Kcal/ 27.9 Gr/ 29.8 Prot/ 65.4 HC

**Puré de verduras**  
**Palometa con berenjena 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Vegetable purée*  
*Dorado with eggplant*  
*Fresh fruit and bread*  
 575 Kcal/ 32.5 Gr/ 14.4 Prot/ 54.2 HC

**Judías verdes con patata y zanahoria**  
**Pelota alicantina a la jardinera con pimiento, tomate y cebolla 1-3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Green beans with potato and carrot*  
*Alicante-style meatball with bell pepper, tomato, and onion*  
*Fresh fruit and bread*  
 601 Kcal/ 35.6 Gr/ 20.9 Prot/ 45.1 HC

20

21

22

23

24

**Arroz ecológico tres delicias: guisantes, huevos y jamón cocido 3**  
**Filete ruso con patata y tomate 1**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Organic three delights rice with peas, eggs, and cooked ham*  
*Russian steak with potato and tomato*  
*Fresh fruit and bread*  
 730 Kcal/ 26.8 Gr/ 38.3 Prot/ 82.9 HC

**Lentejas con patatas y chorizo 1t-2-8**  
**Huevos cocidos con mayonesa 3-4-13**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Lentils with potatoes and chorizo*  
*Boiled eggs with mayonnaise*  
*Fresh fruit and bread*  
 670 Kcal/ 27.7 Gr/ 29.4 Prot/ 60.6 HC

**Fideua mixta con pollo y judías verdes 1-4-5-6**  
**Caballa en aceite con berenjena 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Mixed fideuá with chicken and green beans*  
*Mackerel in oil with eggplant*  
*Fresh fruit and bread*  
 739 Kcal/ 35.3 Gr/ 30.9 Prot/ 80.9 HC

**Alubias blancas ecológicas con puerro, zanahoria y patata**  
**Salmón al horno con zanahoria baby rehogada 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Organic white beans with leek, carrot, and potato*  
*Baked salmon with sautéed baby carrots*  
*Fresh fruit and bread*  
 659 Kcal/ 29.4 Gr/ 37.6 Prot/ 60.5 HC

**Macarrones con salsa de tomate 1**  
**Estofado de pollo con zanahoria y guisantes**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Macaroni with tomato sauce*  
*Chicken stew with carrot and peas*  
*Fresh fruit and bread*  
 690 Kcal/ 33 Gr/ 32.8 Prot/ 63.5 HC

27

28

29

30

31

**Puré de zanahoria con picatostes 1**  
**Merluza al horno en salsa verde 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Carrot purée with croutons*  
*Baked hake in green sauce*  
*Fresh fruit and bread*  
 627 Kcal/ 35.1 Gr/ 20.6 Prot/ 55.5 HC

**Crema de calabacín**  
**Chuleta de Sajonia con champiñón**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Zucchini cream soup*  
*Saxony chop with mushrooms.*  
*Fresh fruit and bread*  
 612 Kcal/ 23.4 Gr/ 22.4 Prot/ 86.4 HC

**Estofado de lentejas con chorizo 1t-2-8**  
**Contramuslo de pollo con patata al horno**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Lentil stew with chorizo*  
*Chicken thigh with baked potato*  
*Fresh fruit and bread*  
 600 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.8 Prot/ 61.6 HC

**Arroz caldoso de pavo y verduras**  
**Tortilla de calabacín 3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Turkey and vegetable brothy rice*  
*Zucchini omelette*  
*Fresh fruit and bread*  
 675 Kcal/ 24.6 Gr/ 24.6 Prot/ 88.2 HC

**Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t**  
**Complemento de cocido con garbanzos, carne y verduras**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Soup of cocido with organic noodles*  
*Cocido complement with chickpeas, meat, and vegetables*  
*Fresh fruit and bread*  
 715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC