

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNESFRIDAY

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



Gestalia S.G - Dpto. Nutrición

6

7

8

9

10



**Brócoli rehogado con patata**  
**Tortilla de patata con queso de sándwich 2-3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Sauteed broccoli with potato*  
*Potato omelette with sandwich cheese*  
*Fresh fruit and bread*  
 608 Kcal/ 27.7 Gr/ 22.5 Prot 63.7 HC

**Pure de calabaza con picatostes 1**  
**Albóndigas de bacalao en salsa con patata al horno 3-4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Pumpkin purée with croutons*  
*cOD meatballs in sauce with baked potato*  
*Fresh fruit and bread*  
 644 Kcal/ 29.7 Gr/ 21.3 Prot/ 58.3 HC

**Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-10**  
**Cocido con garbanzos, verduras y queso fresco 2**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Vegetable soup with organic noodles*  
*Stew with chickpeas, vegetables and fresh cheese*  
*Fresh fruit and bread*  
 687 Kcal/ 26.2 Gr/ 20.1Prot/ 72.2 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 con tomate y queso 1-2**  
**Tortilla francesa con calabacín 3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Macaroni with tomato and cheese*  
*French omelette with zucchini*  
*Fresh fruit and bread*  
 639 Kcal/ 23.5 Gr/ 21.3 Prot/ 73.1 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 atún en salsa 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Rice with vegetables, carrot, green beans, peas, and spinach*  
*Tuna fish ragout in sauce*  
*Fresh fruit and bread*  
 670 Kcal/ 27.9 Gr/ 26.8 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**  
**Huevos a la jardinera con pimiento, tomate y cebolla 3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Green beans with potato and carrot*  
*Eggs with bell pepper, tomato, and onion*  
*Fresh fruit and bread*  
 589 Kcal/ 30.6 Gr/ 19.9 Prot/ 45.1 HC

20

21

22

23

24

**Arroz ecológico con guisantes y huevos 3**  
**Merluza a la andaluza con patata y tomate 1-4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Organic rice with peas and eggs*  
*Andalusian hake with potato and tomato*  
*Fresh fruit and bread*  
 730 Kcal/ 28.8 Gr/ 25.3 Prot/ 72.9 HC

**Lentejas con patatas y verduras 1t**  
**Huevos cocidos con mayonesa 3-4-13**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Lentils with potatoes and vegetables*  
*Boiled eggs with mayonnaise*  
*Fresh fruit and bread*  
 622 Kcal/ 25.7 Gr/ 27.4 Prot/ 54.6 HC

**Fideua de marisco y judías verdes 1-4-5-6**  
**Caballa en aceite con berenjena 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Seafood fideuá with vegetables 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 huevos con zanahoria y guisantes 3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Macaroni with tomato sauce*  
*Eggs stew with carrot and peas*  
*Fresh fruit and bread*  
 640 Kcal/ 26.9 Gr/ 20.8 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**  
**Huevos revueltos con champiñón 3**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Zucchini cream soup*  
*Scrambled eggs with mushrooms.*  
*Fresh fruit and bread*  
 584 Kcal/ 24.1 Gr/ 21.9 Prot/ 73.8 HC

**Estofado de lentejas con verduras 1t**  
**Palometa con patata al horno 4**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Lentil stew with vegetables*  
*Dorado with baked potato*  
*Fresh fruit and bread*  
 600 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.8 Prot/ 61.6 HC

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

**Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-10**  
**Cocido con garbanzos, verduras y queso fresco 2**  
**Fruta natural y pan 1**  
*Vegetable soup with organic noodles*  
*Stew with chickpeas, vegetables and fresh cheese*  
*Fresh fruit and bread*  
 687 Kcal/ 26.2 Gr/ 20.1Prot/ 72.2 HC