

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
 GSG Gorga S.G - Dpto. Nutrición				
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Arroz con verduras, zanahorias, guisantes, judías verdes y espinacas Merluza Orly con calabacín 1-3-4 Fruta natural y pan 1-2 <i>Rice with vegetables, carrots, peas, green beans and spinach</i> <i>Orly hake with zucchini</i> <i>Fruit and bread</i> 713 Kcal/ 26 Gr/ 18 Prot/ 91 HC	Lentejas estofadas con patatas y chorizo 1t-2-8 Tortilla de francesa con champiñón 3 Fruta natural y pan 1 <i>Lentils with potatoes and chorizo sausage</i> <i>French omelette with mushrooms</i> <i>Natural fruit and bread</i> 688 Kcal/ 33.5 Gr/ 29.2 Prot/ 77.4 HC	Judías verdes con patatas y zanahoria Ragout de pollo con arroz hervido Fruta natural y pan 1 <i>Green beans with potatoes and carrots</i> <i>Chicken ragout with boiled rice</i> <i>Natural fruit and bread</i> 634 Kcal/ 20.5 Gr/ 32.2 Prot/ 72.4 HC	Garbanzos ecológicos estofados c/ cous-cous 1-8t-11t Filete Palometa con berenjena 4 Yogurt y pan 1-2 <i>Stewed organic chickpeas w/ cous cous</i> <i>Palometa fillet with eggplant</i> <i>Yogurt and bread</i> 696 Kcal/ 24 Gr/ 39 Prot/ 85 HC
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria y pimiento 1t Tortilla de patata con cebolla, quinoa y tomate 3 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed organic lentils with carrots and peppers</i> <i>Potato omelette with onion, quinoa and tomato</i> <i>Natural fruit and bread</i> 720 Kcal/ 29.5 Gr/ 21.2 Prot/ 85.4 HC	Sopa de verduras con fideos 1-3t-10 Escalope de San Jacobo de jamón de york y queso con pimientos asados 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Fruta natural y pan 1 <i>Vegetables soup with noodles</i> <i>San Jacobo, ham and cheese escalope with roasted peppers</i> <i>Natural fruit and bread</i> 690 Kcal/ 24.5 Gr/ 13.2 Prot/ 93.4 HC	Alubias blancas con chorizo, tomate y zanahoria 2-8 Tilapia al horno con menestra de verduras 4 Fruta natural y pan 1 <i>White beans with chorizo, tomato, and carrot</i> <i>Baked tilapia with vegetable stew</i> <i>Natural fruit and bread</i> 745 Kcal/ 38.5 Gr/ 29.2 Prot/ 64.4 HC	Tallarines con tomate y bacon 1-3t Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 1-2-8 Yogurt y pan 1-2 <i>Tagliatelle with tomato and bacon</i> <i>Chicken drumsticks Rioja style with tomato and pepper</i> <i>Yogurt and bread</i> 762 Kcal/ 36 Gr/ 35 Prot/ 66 HC
17	18	19	20	21
Arroz ecológico tres delicias (guisantes, huevo y jamón cocido) 3 Filete de tilapia en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan 1 <i>Organic three-delicious rice (peas, egg and cooked ham)</i> <i>Tilapia fillet in eggplant sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i> 752 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.2 Prot/ 72.4 HC	Crema de calabaza, calabacín y patata Filete ruso en salsa con guisantes y zanahorias 1-3 Fruta natural y pan 1 <i>Pumpkin, zucchini, and potato cream soup</i> <i>Russian steak in sauce with peas and carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i> 664 Kcal/ 33.5 Gr/ 23.2 Prot/ 63.4 HC	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 <i>Pinto beans stewed with potatoes and carrots</i> <i>French omelet with salad</i> <i>Natural fruit and bread</i> 637 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 86.4 HC	Macarrones integrales gratinados 1-2-3t Salmón al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Whole wheat macaroni au gratin</i> <i>Baked salmon with sautéed baby carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i> 635 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 57.4 HC	Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, morcillo, patata y zanahoria 2-8 Yogurt y pan 1-2 <i>Madrilenian stew soup with organic noodles</i> <i>Complement of stew with chickpeas, chorizo, morcillo, potatoes and carrots.</i> <i>Yogurt and bread</i> 767 Kcal/ 33 Gr/ 32 Prot/ 68 HC
24	25	26	27	28
Pasta ecológica a la carbonara con atún 1-2-3t-4 Cinta de lomo en salsa con brócoli rehogado Fruta natural y pan 1 <i>Organic pasta carbonara with tuna fish</i> <i>Pork loin in sauce with sautéed broccoli</i> <i>Natural fruit and bread</i> 774 Kcal/ 40.5 Gr/ 28.2 Prot/ 72.4 HC	Patatas a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Abadejo en salsa con menestra de verdura 4 Fruta natural y pan 1 <i>Rioja-style potatoes with tomato and pepper</i> <i>Hack in sauce with mixed vegetables</i> <i>Natural fruit and bread</i> 709 Kcal/ 31.5 Gr/ 25.2 Prot/ 72.4 HC	Arroz caldoso de carne y verdura Huevo rellenos con atún y tomate frito 3-4 Fruta natural y pan 1 <i>Brothy rice with meat and vegetables</i> <i>Egg stuffed with tuna and fried tomatoes</i> <i>Natural fruit and bread</i> 683 Kcal/ 37.5 Gr/ 27.2 Prot/ 55.4 HC	Crema de calabacín, guisantes y calabaza con picatostes 1 Muslitos de pollo al horno con patata vapor Fruta natural y pan 1 <i>Cream of zucchini, peas and pumpkin cream with croutons</i> <i>Baked chicken thighs with steamed potatoes</i> <i>Natural fruit and bread</i> 577 Kcal/ 21.5 Gr/ 26.2 Prot/ 66.4 HC	COMUNIDAD DE ANDALUCÍA Potaje andaluz 4 Pescaditos fritos 1-2t-3-4-5t-6t-8t-11t Fruta y pan 1 639 Kcal/ 37.5 Gr/ 29.2 Prot/ 63.4 HC 