

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
 Gorga S.G – Dpto. Nutrición				¡Feliz vuelta al cole! ¡Bienvenidos!					
7		8		9		10		11	
Arroz integral 3 delicias (guisantes, jamón york y zanahoria) Limanda a la romana con patatas asadas 1-3-4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Three delights wholemeal rice with peas, ham and carrot</i> <i>Roman-style lemongrass with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 823 Kcal/ 35.5 Gr/ 32.2 Prot/ 85.4 HC		Ensalada campera con cebolla, tomate, pimiento verde y zanahoria rallada Muslitos de pollo en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y pan 1 <i>Country-style salad with onion, tomato, green pepper, and grated carrot</i> <i>Chicken drumsticks in their own juices with a salad of lettuce, tomato, and grated carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 578 Kcal/ 23.5 Gr/ 17.2 Prot/ 45.4 HC		Crema parmentier con huevo rallado 2-3-10 Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan 1 <i>Parmentier cream with egg</i> <i>Baked hake with lettuce, tomato and beetroot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 635 Kcal/ 29.5 Gr/ 25.2 Prot/ 62.4 HC		Lentejas estofadas con patata 1t Huevos rellenos con ensalada de lechuga, tomate y pepino 3-4 Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>French omelet with cheese and a salad of tomato, lettuce and beetroot</i> <i>Plain unsweetened yogurt and wholemeal bread</i> 701 Kcal/ 37 Gr/ 34 Prot/ 53 HC		Pasta ecológica con tomate y queso gratinado 1-2-3t Estofado de alubias blancas con verduras Fruta natural y pan 1 <i>Organic pasta with tomato sauce and melted cheese</i> <i>White bean stew with vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 776 Kcal/ 25.5 Gr/ 23.2 Prot/ 97.4 HC	
14		15		16		17		18	
Ensaladilla rusa 3-4 Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Russian salad</i> <i>Baked pollock with lettuce, tomato and carrot salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 572 Kcal/ 28.5 Gr/ 33.2 Prot/ 41.4 HC		Ensalada de pasta con jamón york, zanahoria y manzana 1-3t Magro de cerdo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan 1 <i>Pasta salad with ham, carrot and apple</i> <i>Baked pollock with lettuce, tomato and carrot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 786 Kcal/ 32.5 Gr/ 33.2 Prot/ 85.4 HC		Caldo de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, beef, carrots, potatoes, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC		Crema de verduras con picatostes y huevo 1-3-10 Ragout de pollo con verduras Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Vegetables cream with croutons and egg</i> <i>Chicken ragout with vegetables</i> <i>Plain unsweetened yogurt and wholemeal bread</i> 528 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 46 HC		Arroz integral con salsa de tomate y atún 4 Estofado de garbanzos con verduritas Fruta natural y pan 1 <i>Brown rice with tomato sauce and tuna fish</i> <i>Chickpea stew with vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 809 Kcal/ 26.5 Gr/ 21.2 Prot/ 114.4 HC	
21		22		23		24		25	
Ensalada de pasta integral con zanahoria y tomate 1-3t Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Whole wheat pasta salad with carrots, and peas</i> <i>Spanish omelet with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 745 Kcal/ 34.5 Gr/ 17.2 Prot/ 86.4 HC		Alubias blancas estofadas con verduras Merluza PBO al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Baked hake with lettuce, tomato, and beetroot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 578 Kcal/ 21.5 Gr/ 30.2 Prot/ 53.4 HC		Crema de verduras de calabaza, calabacín y puerro con huevo picado 3 Pollo asado con patatas panaderas Fruta natural y pan 1 <i>Cream of vegetable soup with pumpkin, zucchini, and leek, topped with chopped egg</i> <i>Roast chicken with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 546 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 57.4 HC		Paella con pollo y verduras Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz 4 Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Paella with chicken and vegetables</i> <i>Baked tilapia with lettuce and corn salad</i> <i>Plain, unsweetened yogurt and whole-wheat bread</i> 690 Kcal/ 26 Gr/ 32 Prot/ 80 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, carne, patata, repollo y zanahoria Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, meat, potato, cabbage and carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC	
28		29		30		Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.			
Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo con puré de patata 1-2 Fruta natural y pan integral 1 <i>Sautéed green beans with carrots</i> <i>Pork loin with mashed potatoes</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 588 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.2 Prot/ 55.4 HC		Fideuá con verduras 1-3t-8t-11t Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic fideuà with vegetables</i> <i>French omelet with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 688 Kcal/ 29.5 Gr/ 24.2 Prot/ 74.4 HC		Caldo de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, beef, carrots, potatoes, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC					