

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
						1		2	
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.				 GGG Gloria S.G – Dpto. Nutrición		Crema de verduras con picastotes 1-10 Cinta de lomo con ensalada Fruta natural y pan integral 1 <i>Cream of vegetable soup with croutons Grilled pork loin with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 562 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 57.4 HC		Arroz con huevo y zanahoria 3 Tilapia en salsa de tomate con calabacín 4 Fruta natural y pan 1 <i>Rice with egg and carrot Tilapia in tomato sauce with zucchini Fresh fruit and bread</i> 658 Kcal/ 23.2 Gr/ 22.4 Prot/ 86 HC	
5		6		7		8		9	
Macarrones integrales con tomate 1-3t Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Whole-wheat pasta with tomato sauce French omelet with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC		Crema parmentier con picatostes (sin lácteos) 1-10 Ragut de pavo con couscous 1-8t-11t Fruta natural y pan 1 <i>Parmentier cream soup with croutons Turkey ragout with couscous Fresh fruit and bread</i> 717 Kcal/ 33.2 Gr/ 21.8 Prot/ 77.9 HC		Arroz con tomate Filete de limanda con verduras 4 Fruta natural y pan 1 <i>Rice with tomato sauce Limanda filet with vegetables Fresh fruit and bread</i> 741 Kcal/ 22.5 Gr/ 16.2 Prot/ 104.4 HC		Brócoli rehogado con trozos de huevo 3 Pollo al chindrón con ensalada Fruta natural y pan integral 1 <i>Sautéed broccoli with pieces of egg Chindrón-style chicken with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 539 Kcal/ 28 Gr/ 25 Prot/ 40 HC		Patatas estofadas con verduras Filete de merluza con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed potato with vegetables Hake fillet with salad Fresh fruit and bread</i> 590 Kcal/ 22.5 Gr/ 33.2 Prot/ 60.4 HC	
12		13		14		15		16	
		Coliflor rehogada con patata Tortilla de patata con ensalada de tomate 3 Fruta natural y pan 1 <i>Sauteed coliflower with potato Potato omelet with tomato salad Fresh fruit and bread</i> 575 Kcal/ 32.1 Gr/ 18.7 Prot/ 51.8 HC		Tallarines integrales con tomate 1-3t Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz Fruta natural y pan 1 <i>Whole-wheat noodles with tomato sauce Grilled pork loin with lettuce and corn salad Fresh fruit and bread</i> 654 Kcal/ 25.5 Gr/ 20.2 Prot/ 78.4 HC		Sopa de verduras 10 Complemento de cocido con pollo, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan integral 1 <i>Vegetables broth Cocido accompaniment with chicken, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC		Patatas estofadas con verduras Tilapia al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Potato and vegetable stew Oven-baked tilapia with salad Fresh fruit and bread</i> 622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC	
19		20		21		22		23	
Arroz con verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada 1-3-4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Sauteed rice with vegetables Breaded haek with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 684 Kcal/ 31.5 Gr/ 28.2 Prot/ 63.4 HC		Sopa de verduras 10 Complemento de cocido con pollo, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew broth Stew accompaniment with chicken, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and bread</i> 546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC		Brócoli salteado con patata y zanahoria Filete de pavo con verduras y arroz Fruta natural y pan 1 <i>Sautéed broccoli with potato and carrot Turkey filet with vegetables and rice Fresh fruit and bread</i> 681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC		Hervido de verduras con patata Tortilla de calabacín con ensalada 3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Boiled vegetables with potatoes Zucchini omelet with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 621 Kcal/ 24 Gr/ 21 Prot/ 65 HC		Pasta integral con salsa de tomate 1-3t Bacalao al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Whole-wheat pasta with tomato sauce Baked cod with salad Fresh fruit and bread</i> 645 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 75.4 HC	
26		27		28		29		30	
Patatas estofadas con verduras Filete de tilapia con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stewed potato with vegetables Tilapia filet with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 583 Kcal/ 23.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC		Espaguetis al ajillo 1-3t Filete de pollo con verduras Fruta natural y pan 1 <i>Spagueti with garlic Chicken filet with vegetables Fresh fruit and bread</i> 7688 Kcal/ 30.5 Gr/ 36.2 Prot/ 83.4 HC		Arroz tres delicias (sin guisantes) Filete de merluza con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Three-delight fried rice Hake filet with salad Fresh fruit and bread</i> 600 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 59.4 HC		Sopa de verduras 10 Complemento de cocido con carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan integral 1 <i>Vegetable broth Cocido accompaniment with meat, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC		MENÚ ESPECIAL HALOWEEN Crema de calabaza con picatostes 1 Pollo empanado con ensalada 1-3 Fruta natural y pan 1  639 Kcal/ 26.8 Gr/ 13.4 Prot/ 79.7 HC	