

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
7		8		9		10		11	
 GGG Gorga S.G – Dpto. Nutrición				¡Feliz vuelta al cole! ¡Bienvenidos!					
Arroz integral con tomate Caballa en aceite con champiñón salteado 4 Fruta natural y pan integral 1 Brown rice with tomato Mackerel in oil with sautéed mushrooms Fresh fruit and whole-wheat bread 916 Kcal/ 52.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC		Lentejas ecológicas estofadas con patatas 1t Filete de pollo asado con ensalada Fruta natural y pan 1 Organic lentil stew with potatoes Grilled chicken filet with salad Fresh fruit and bread 661 Kcal/ 33 Gr/ 28.5 Prot/ 59.4 HC		Quinoa a la boloñesa con queso 2 Salmón en salsa con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 Bolognese quinoa with cheese Salmon in sauce with salad Fresh fruit and bread 872 Kcal/ 44.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC		Salmorejo 1 Albóndigas mixtas a la jardinera acompañadas con arroz 8 Fruta natural y pan integral 1 Salmorejo Meatballs with vegetables served with rice Fresh fruit and whole-wheat bread 705 Kcal/ 32 Gr/ 21 Prot/ 73 HC		Crema Parmentier 2-10 Ensalada de garbanzos Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Parmentier Cream Chickpea Salad Plain Unsweetened Yogurt and Bread 603 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC	
14		15		16		17		18	
Arroz integral con salsa de tomate y atún 4 Filete de merluza en salsa verde con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Brown rice with tomato sauce and tuna Hake fillet in green sauce with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 671 Kcal/ 25.5 Gr/ 24.2 Prot/ 85.4 HC		MENU DE LA PROMOCIÓN DE 6ºA: IRIS Y ALEJANDRO Elegido por los/las Alumnos/as para celebrar su último año en el Cole. ¡Hoy el sabor lo deciden ellos ! Quinoa a la carbonara 2 Filete empanado de pollo (sin huevo) con patata panadera 1 Fruta natural y pan 1 848 Kcal/ 39.5 Gr/ 35.2 Prot/ 82.4 HC		Salteado de calabacín Ensalada de lentejas ecológicas 1t Fruta natural y pan 1 Sauteed zucchini Scrambled eggs with zucchini and salad Fresh fruit and bread 626 Kcal/ 28.5 Gr/ 26.2 Prot/ 56.4 HC		Repollo al ajo arriero Pollo al limón con ensalada de cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan integral 1 Garlic cabbage Lemon chicken with couscous salad Fresh fruit and whole-wheat bread 558 Kcal/ 21.5 Gr/ 24.2 Prot/ 59.4 HC		Crema de verduras 10 Magro con tomate y ensalada Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Cream of vegetable soup Pork loin with tomato and salad Plain, unsweetened yogurt and bread 606 Kcal/ 30 Gr/ 26 Prot/ 53 HC	
21		22		23		24		25	
Guisantes con pavo Bacalao con tomate y ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Peas with turkey Cod with tomato and salad Fresh fruit and whole-wheat bread 578 Kcal/ 22 Gr/ 30.2 Prot/ 55.4 HC		Arroz caldoso con pescado 4-5t-6t Cinta de lomo con tomate y ensalada Fruta natural y pan 1 Rice stew with fish Grilled pork loin with tomato and salad Fresh fruit and bread 811 Kcal/ 36.5 Gr/ 34.2 Prot/ 81.4 HC		Crema de verduras 10 Ensalada de lentejas y quinoa con tomate provenzal 1t Fruta natural y pan 1 Cream of vegetable soup Lentil and quinoa salad with Provençal tomato Fresh fruit and bread 717 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 94.4 HC		Coliflor rehogada con patata hervida Ragout de ternera con ensalada Fruta natural y pan integral 1 Sautéed cauliflower with boiled potatoes Beef ragout with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 600 Kcal/ 25.5 Gr/ 20.2 Prot/ 36.4 HC		Quinoa boloñesa con pollo Salmón en salsa con champiñones 4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Bolognese quinoa with chicken Salmon in mushroom sauce Plain, unsweetened yogurt and bread 832 Kcal/ 45 Gr/ 33 Prot/ 69 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.			
Quinoa con gambas, calamares, mejillones y verduras 4t-5-6-13 Muslitos de pollo en su jugo con ensalada Fruta natural y pan integral 1 Quinoa with shrimps, squid, mussels and vegetables Chicken thighs in it's juice with salad Fresh fruit and wholemeal bread 642 Kcal/ 24.5 Gr/ 26.2 Prot/ 74.4 HC		Judías verdes salteadas Merluza al pil pil con patatas asadas 4 Fruta natural y pan 1 Sauteed green beans Pil pil hake with backed potato Fresh fruit and bread 549 Kcal/ 31.5 Gr/ 21.2 Prot/ 40.4 HC		MENU DE LA PROMOCIÓN DE 6ºB: PAULA Y BERTA Elegido por los/las Alumnos/as para celebrar su último año en el Cole. ¡Hoy el sabor lo deciden ellos ! Arroz con salsa de tomate y atún 4 Filete empanado de pollo (sin huevo) con nachos y guacamole 1 Fruta natural y pan 1 826 Kcal/ 26.5 Gr/ 20.2 Prot/ 117.4 HC					