

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.				 Gioraia S.G. - Doto. Nutrición		Crema de verduras 10 Cinta de lomo fresca asada en salsa de manzana con ensalada de mijo 2t-7t-8t-9t-12t-13 Fruta natural y pan integral 1 Vegetable cream soup Roast fresh pork loin in apple sauce with millet salad Fresh fruit and whole-wheat bread 648 Kcal/ 25.1 Gr/ 23.4 Prot/ 74.2 HC		Estofado de garbanzos Bacalao en salsa de tomate con quinoa 4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Chickpea stew Cod in tomato sauce with quinoa Plain unsweetened yogurt and bread 695 Kcal/ 29.3 Gr/ 34.5 Prot/ 67 HC	
5		6				8		9	
Quinoa a la boloñesa Filete de merluza en salsa con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Quinoa Bolognese Hake filet in sauce with salad Fresh fruit and whole wheat bread 778 Kcal/ 36 Gr/ 30.2 Prot/ 77.8 HC		Crema parmantier 2-10 Ensalada de alubias blancas con verduras Fruta natural y pan 1 Parmantier cream White beans with vegetables salad Fresh fruit and bread 652 Kcal/ 27.5 Gr/ 15.2 Prot/ 72.4 HC		Arroz con guisantes y zanahoria Salmón al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 Rice with peas and carrot Oven-baked salmon with salad Fresh fruit and bread 800 Kcal/ 38.6 Gr/ 21.2 Prot/ 85.6 HC		Gazpacho Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta natural y pan integral 1 Gazpacho Chicken *chilindrón* with roasted potatoes Fresh fruit and whole-wheat bread 554 Kcal/ 24.8 Gr/ 20.2 Prot/ 58.2 HC		Lentejas estofadas ecológicas 1t Filete de pavo con ensalada Yogur de fresa desnatado 0% azúcar y pan 1-2 Stewed organic lentils Turkey filet with salad 0% sugar fat-free strawberry yogurt and bread 652 Kcal/ 32 Gr/ 31 Prot/ 52 HC	
12		13		14		15		16	
		Ensalada campera con atún 4 Merluza en salsa a la marinera con ensalada 4-5-6-13 Fruta natural y pan 1 Country-style salad with tuna fish Hake in seafood sauce with salad Fresh fruit and bread 608 Kcal/ 26.6 Gr/ 30.7 Prot/ 56.6 HC		MENU DE LA PROMOCIÓN DE 6ºB: ALEJANDRO SANTO Y PEDRO PRIETO Elegido por los/las alumnos/as para celebrar su último año en el Cole. ¡Hoy el sabor lo deciden ellos! Arroz con gambas 4t-5-6t Alitas de pollo con patatas Fruta natural y pan 1 762 Kcal/ 34.2 Gr/ 29.7 Prot/ 79.5 HC		Puré de verdura 10 Ragout de ternera con patatitas Fruta natural y pan integral 1 Vegetable purée Veal ragout with baby potatoes Fresh fruit and whole-wheat bread 628 Kcal/ 29.5 Gr/ 18.2 Prot/ 64.4 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Cocido broth Cocido accompaniment with chickpeas, chicken, carrot, potato, and cabbage Plain unsweetened yogurt and bread 540 Kcal/ 26 Gr/ 22 Prot/ 50 HC	
19		20		21		22		23	
Arroz integral con verduras salteadas Merluza en salsa verde con patatas panadera 4 Fruta natural y pan integral 1 Brown rice with sautéed vegetables Hake in green sauce with sliced potatoes (panadera style) Fresh fruit and whole-wheat bread 617 Kcal/ 26.5 Gr/ 24.2 Prot/ 64.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con verdura Cinta de lomo con ensalada Fruta natural y pan 1 Organic white bean stew with vegetables Grilled pork loin with salad Fresh fruit and bread 642 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC		Repollo al ajo arriero Pollo al limón con arroz Fruta natural y pan 1 Cabbage garlic and paprika style Chicken in lemon sauce with rice Fresh fruit and bread 563 Kcal/ 21.5 Gr/ 23.2 Prot/ 64.4 HC		Patatas guisadas con pescado 4 Ensalada de lentejas 1t Fruta natural y pan integral 1 Fish and potato stew Lentil salad Fresh fruit and whole-wheat bread 625 Gr/ 21.8 Gr/ 21.8 Prot/ 76.5 HC		Quinoa con tomate y atún 4 Salmón al horno en salsa con quinoa 4 Yogur de fresa desnatado 0% azúcar y pan 1-2 Quinoa with tomato and tuna Oven-baked salmon in sauce with quinoa 0% sugar fat-free strawberry yogurt and bread 910 Kcal/ 46.3 Gr/ 32 Prot/ 83.3 HC	
26		27		28		29		30	
Judías verdes rehogadas con patata Magro con tomate con ensalada Fruta natural y pan 1 Sautéed green beans with potato Lean pork in tomato sauce with salad Fresh fruit and bread 564 Kcal/ 26.5 Gr/ 21.2 Prot/ 53.4 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 Cocido broth Cocido accompaniment with chickpeas, meat, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and bread 546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC		MENU DE LA PROMOCIÓN DE 6ºA: JAVIER NOVILLO Y MARTÍN MEDRANO Elegido por los/las alumnos/as para celebrar su último año en el Cole. ¡Hoy el sabor lo deciden ellos! Arroz con tomate y salchichas Pollo empanado (sin huevo) con nachos/guacamole 1 Fruta natural y pan integral 1 841 Kcal/ 31.5 Gr/ 28.2 Prot/ 104.4 HC		Guisantes rehogados Caballa en aceite con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Sautéed peas Mackerel in oil with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 834 Kcal/ 49.5 Gr/ 29.2 Prot/ 61.4 HC		MENÚ ESPECIAL HALOWEEN Quinoa con tomate, atún y queso 4 Merluza en salsa de champiñón con ensalada 1-4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 791 Kcal/ 40.9 Gr/ 35.9 Prot/ 62.2 HC 	