



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>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.</p>				1
 <p>Giorgia S.G – Dpto. Nutrición</p>				FESTIVO
4	5	6	7	8
<p>Ensalada campera con huevo, atún, zanahoria y tomate 3-4 Filete de abadejo en salsa con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan integral 1 Country-style salad with egg, tuna, carrot, and tomato Cod fillet in sauce with lettuce and tomato salad Fresh fruit and whole-wheat bread 541 Kcal/ 26.5 Gr/ 35.2 Prot/ 37.4 HC</p>	<p>Crema Parmantier 2-10 Pollo al chilindrón con tomate y pimiento Fruta natural y pan 1 Parmentier Cream Chicken in chilindrón sauce with tomato and pepper Fresh fruit and bread 571 Kcal/ 30.5 Gr/ 18.2 Prot/ 51.4 HC</p>	<p>Sopa de fideos integrales 1-3t Complemento de cocido, garbanzos, magro, patata, zanahoria y repollo Fruta natural y pan 1 Wholemeal noodle soup Side dish: chickpeas, lean pork, chorizo, potato, carrot, and cabbage Fresh fruit and bread 781 Kcal/ 27.5 Gr/ 30.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>Arroz en salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan integral 1 Rice in tomato sauce Hake fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad Fresh fruit and whole-wheat bread 703 Kcal/ 27.5 Gr/ 25.2 Prot/ 84.4 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras 1t Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Gelatina 00 y pan 1 Organic lentils with vegetables Spanish potato omelet with lettuce, tomato, and corn salad Zero-calorie gelatin and bread 652 Kcal/ 28 Gr/ 21 Prot/ 68 HC</p>
11	12	13	14	15
<p>Puré de judías verdes con zanahoria y pimiento Filete de limanda con patata al horno 4 Fruta natural y pan integral 1 Green bean purée with carrot and bell pepper Lemon sole fillet with baked potato Fresh fruit and whole-wheat bread 587 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.2 Prot/ 38.4 HC</p>	<p>Arroz con maíz y zanahoria Gallineta al huevo con ensalada de lechuga tomate y remolacha 1-3-4 Fruta natural y pan 1 Three-delight rice with corn and carrots Baked chicken with lettuce, tomato, and beet salad Fresh fruit and bread 575 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>Hervido de judías verdes, zanahoria y guisantes Tortilla francesa de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta natural y pan 1 Boiled green beans, carrots, and peas Chicken cooked in an egg with a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and bread 517 Kcal/ 29.5 Gr/ 17.2 Prot/ 39.4 HC</p>	<p>Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, pollo, tocino, zanahoria y patata Fruta natural y pan integral 1 Madrid-style stew soup with organic noodles A side dish of stew with chickpeas, chicken, chorizo, bacon, carrot and potato Fresh fruit and whole-wheat bread 781 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO</p> 
18	19	20	21	22
<p>Crema de espinacas Lomo en salsa de manzana con patatas a cuadrillos Fruta natural y pan integral 1 Cream of spinach soup Pork loin in apple sauce with diced potatoes Fresh fruit and whole-wheat bread 540 Kcal/ 24.5 Gr/ 22.2 Prot/ 50.4 HC</p>	<p>Tallarines integrales gratinados con atún 1-2-3t-4 Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan 1 Whole wheat noodles au gratin with tuna Baked salmon with lettuce and tomato salad Fresh fruit and bread 818 Kcal/ 41.5 Gr/ 22.2 Prot/ 84.4 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, pimiento y patata Fruta natural y pan 1 Stew soup with whole wheat noodles Side dish with chickpeas, chicken, carrot, bell pepper and potato Fresh fruit and bread 705 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 92.4 HC</p>	<p>Alubias blancas con verduritas Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan integral 1 White beans with vegetables Grilled hake with lettuce, tomato and cucumber salad Fresh fruit and whole-wheat bread 565 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>Paella de verduras 10 Ensalada de garbanzos, zanahoria y guisantes Gelatina 00 y pan 1 Vegetable paella Chickpea, carrot and pea salad Zero-fat gelatin and bread 654 Kcal/ 29 Gr/ 20 Prot/ 73 HC</p>
25	26	27	28	29
<p>Arroz en salsa de tomate y atún 4 Hamburguesa vegetal con patatas fritas 1-2-3-10 Fruta natural y pan integral 1 Rice with tomato sauce and tuna Vegetarian burger with fries Fresh fruit and whole-wheat bread 907 Kcal/ 42.5 Gr/ 15.2 Prot/ 112.4 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas con patatas y zanahoria 1t Filete de tilapia con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan 1 Organic lentils with potatoes and carrots Tilapia fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad Fresh fruit and bread 583 Kcal/ 23.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, pimiento y patata Fruta natural y pan 1 Stew soup with whole wheat noodles Side dish with chickpeas, chicken, carrot, bell pepper and potato Fresh fruit and bread 705 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 92.4 HC</p>	<p>Crema de zanahoria, calabacín y calabaza Ragout de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta natural y pan integral 1 Cream of carrot, zucchini, and pumpkin soup Chicken ragout with lettuce, tomato, and beet salad Fresh fruit and whole-wheat bread 536 Kcal/ 22.5 Gr/ 21.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>Ensaladilla rusa 3-4 Filete de caballa natural a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Gelatina 00 y pan 1 Russian salad Grilled mackerel fillet with lettuce, tomato, and cucumber salad Zero-calorie gelatin and bread 503 Kcal/ 30 Gr/ 26 Prot/ 30 HC</p>