

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. – Dpto. Nutrición		Crema de verduras con picatostes 1-10 Cinta de lomo con ensalada Fruta natural y pan integral 1 Vegetable cream with croutons Grilled pork loin with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 562 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 57.4 HC		Arroz 3 delicias con huevo, guisantes y zanahoria 3 Tilapia en salsa de tomate con calabacín 4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Three delights rice with egg, peas and carrot Tilapia in tomato sauce with zucchini Unsweetened plain yogurt, and white and whole wheat bread 665 Kcal/ 25.7 Gr/ 26.2 Prot/ 77.6 HC	
5		6		7		8		9	
Macarrones integrales a la provenzana 1-3t Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3 Fruta natural y pan 1 Provenzal whole wheat macaroni French omelette with cheese and salad Fresh fruit and bread 737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC		Crema parmantier con picatostes 1-2-10 Filete de merluza PBO en salsa con champiñón 4 Fruta natural y pan 1 Parmantier cream with croutons PBO hake fillet in sauce with mushrooms Fresh fruit and bread 591 Kcal/ 29.2 Gr/ 20.8 Prot/ 57.9 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		Guisantes salteados con trozos de huevo 3 Pollo al chindrón con patatas asadas Fruta natural y pan integral 1 Sauteed peas with egg peaces Chilindron chicken with backed potato Fresh fruit and whole-wheat bread 610 Kcal/ 24.6 Gr/ 28.2 Prot/ 62.1 HC		Lentejas estofadas con patata 1t Filete de limanda en salsa con ensalada 4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Stewed lentils with potato Limanda filet in sauce with salad Unsweetened plain yogurt, and white and whole wheat bread 584 Kcal/ 25 Gr/ 34 Prot/ 53 HC	
12		13		14		15		16	
		Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 Stewed vegetables Potato omelet with salad Fresh fruit and bread 541 Kcal/ 30.6 Gr/ 19 Prot/ 42.3 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		Patatas estofadas con verduras Tilapia al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Stewed potato with vegetables Backed tilapia with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC		Tallarines integrales con tomate y atún 1-3t-4 Filete de Sajonia con verduras 2t-8t-10t Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Whole wheat noodles with tomato and tuna Saxon-style pork loin with vegetables Plain unsweetened yogurt and bread 675 Kcal/ 30 Gr/ 27 Prot/ 66 HC	
19		20		21		22		23	
Arroz con verduras salteadas Merluza en salsa verde con patatas 4 Fruta natural y pan integral 1 Sauteed rice with vegetables Hake in green sauce with potato Fresh fruit and whole-wheat bread 617 Kcal/ 26.5 Gr/ 24.2 Prot/ 64.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con patata Tortilla de calabacín con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 Stewed organic with benas Zucchini omelette with salad Fresh fruit and bread 614 Kcal/ 21.5 Gr/ 17. 2 Prot/ 73.4 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		Brócoli salteado con patata y zanahoria Albóndigas mixtas a la jardinera con arroz 8 Fruta natural y pan integral 1 Sauteed broccoli with potato and carrot Mixed meatballs with vegetables sauce and rice Fresh fruit and whole-wheat bread 681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC		Pasta integral gratinada 1-2-3t Limanda al horno con ensalada 4 Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 Gratinated whole wheat pasta Backed limanda with salad Unsweetened plain yogurt, and white and whole wheat bread 704 Kcal/ 29 Gr/ 35 Prot/ 68 HC	
26		27		28		29		30	
Arroz con tomate y huevo duro 3 Filete de halibut con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1 Rice with tomato and boiled egg Halibut fillet with salad Fresh fruit and whole-wheat bread 692Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 83.4 HC		Hervido de verduras con judías verdes Pollo en pepitoria con cebolla 1-3-9 Fruta natural y pan 1 Boiled vegetables with green beans Pepitoria chicken with onion Fresh fruit and bread 524 Kcal/ 23.5 Gr/ 25.2 Prot/ 48.4 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		Crema suave de verduras con picatostes y huevo 1-3-10 Filete de merluza con champiñón 4 Fruta natural y pan integral 1 Smooth vegetable cream soup with croutons and boiled egg Hake fillet with mushrooms Fresh fruit and bread 537 Kcal/ 22.5 Gr/ 24.2 Prot/ 55.4 HC		MENÚ ESPECIAL HALOWEEN Espaguetis integrales a la carbonara con bacon 1-2-3t San Jacobo con ensalada 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 	