

LUNES/MONDAY		VIERNES/FRIDAY	
1	2	3	4
 Giorgia S.G – Dpto. Nutrición  ¡Feliz vuelta al cole! ¡Bienvenidos! 			
7			11
	Crema de verduras 10 Hamburguesas mixtas de ternera y pollo con ensalada de lechuga 1-8-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of vegetable soup Mixed beef and chicken burgers with lettuce salad Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 601 Kcal/ 27.5 Gr/ 15.2 Prot/ 67.4 HC	Lentejas ecológicas estofadas con patata 1t Cinta de lomo con ensalada de tomate, lechuga y remolacha Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed organic lentils with vegetables Grilled pork loin with tomato, lettuce, and beetroot salad Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 654 Kcal/ 31.5 Gr/ 18.2 Prot/ 70.4 HC	Pasta integral con tomate y queso gratinado 1-2-3t Filete de merluza al horno con verduritas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat pasta with tomato sauce and melted cheese Oven-baked hake fillet with baby vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 707 Kcal/ 28.5 Gr/ 29.2 Prot/ 76.4 HC
14	15	16	17
Puré de verduras 10 Magro de cerdo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable purée Pork loin in it's juice with backed potato Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 607 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 50.4 HC	Pasta a la marinera 1-3t-4t-5-6-13 Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Pasta with seafood sauce Baked pollock with lettuce, tomato and carrot salad Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 699 Kcal/ 24.8 Gr/ 38.2 Prot/ 75.4 HC	Lentejas ecológicas estofadas con patata 1t Filete de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic lentil stew with potatoes Turkey filet with lettuce, tomato, and corn salad Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 634 Kcal/ 29.5 Gr/ 26.2 Prot/ 60.4 HC	Arroz integral con salsa de tomate y atún 4 Ragout de pollo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Brown rice with tomato sauce and tuna Chicken ragout with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 668 Kcal/ 24.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC
21	22	23	24
Ensalada de pasta integral con jamón york, zanahoria y guisantes 1-3t Merluza PBO al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Wholemeal pasta salad with ham, carrots, and peas Baked hake with lettuce, tomato, and beet salad Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 681 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.2 Prot/ 76.4 HC	Alubias blancas estofadas con verduras Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed white beans with vegetables Grilled pork loin with lettuce, tomato, and cucumber salad Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 642 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC	Crema de verduras de calabaza, calabacín y puerro Albóndigas vegetales con patatas al horno 8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek, topped Vegetarian meatballs with baked potatoes Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 694 Kcal/ 33.5 Gr/ 12.2 Prot/ 80.4 HC	Garbanzos estofados con verduras Filete de limanda en salsa con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Garbanzos estofados con verduras Filete de limanda en salsa con champiñón Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 686 Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 59.4 HC
25			
Arroz caldoso de pescado con verduras 4-5t-6t Pollo asado con ensalada de lechuga tomate y maíz Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Fish and vegetable rice stew Roast chicken with lettuce, tomato, and corn salad Plain unsweetened yogurt and white and wholemeal bread</i> 759 Kcal/23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 100.4 HC			
28	29	30	
Puré de verduras 10 Cinta de lomo con berenjena Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable purée Pork loin with eggplant Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 590 Kcal/ 26.5 Gr/ 19.2 Prot/ 49.4 HC	Fideuá ecológica con calamares, mejillones y verduras 1-3t-4t-5-6-8t-11t-13 Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic fideuá with squid, mussels, and vegetables Baked pollock with lettuce, tomato, and cucumber salad Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 688 Kcal/ 29.5 Gr/ 24.2 Prot/ 74.4 HC	Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup A side dish with chickpeas, chicken, beef, carrots, potatoes, and cabbage Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC	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.