

LUNES/MONDAY		1		2		3		VIERNES/FRIDAY	
 Gorgaia S.G – Dpto. Nutrición				¡Feliz vuelta al cole! ¡Bienvenidos!					
7								11	
				Crema de verduras 10 Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta natural y pan sin gluten <i>Cream of vegetable soup</i> <i>Chicken filet with lettuce salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 601 Kcal/ 27.5 Gr/ 15.2 Prot/ 67.4 HC		Garbanzos ecológicos estofadas con patata Tortilla de patata con ensalada de tomate, lechuga y remolacha 3 Fruta natural y pan sin gluten <i>Stewed organic chickpeas with vegetables</i> <i>Potato omelet with tomato, lettuce, and beetroot salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 654 Kcal/ 31.5 Gr/ 18.2 Prot/ 70.4 HC		Pasta sin gluten con tomate y queso gratinado 2 Filete de merluza al horno con verduritas 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free pasta with tomato sauce and melted cheese</i> <i>Oven-baked hake fillet with baby vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 707 Kcal/ 28.5 Gr/ 29.2 Prot/ 76.4 HC	
14		15		16		17		18	
Puré de verduras con huevo 3-10 Magro de cerdo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan sin gluten <i>Vegetable purée with egg</i> <i>Pork loin in it's juice with backed potato</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 607 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 50.4 HC		Pasta sin gluten a la marinera 4t-5-6-13 Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free pasta with seafood sauce</i> <i>Baked pollock with lettuce, tomato and carrot salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 699 Kcal/ 24.8 Gr/ 38.2 Prot/ 75.4 HC		Alubias ecológicas estofadas con patata Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan sin gluten <i>Organic beans stew with potatoes</i> <i>French omelet with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Brown rice with tomato sauce and tuna</i> <i>Chicken ragout with vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 668 Kcal/ 24.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC		Crema de verduras con huevo 3-10 Estofado de garbanzos con verduritas Fruta natural y pan sin gluten <i>Vegetable cream soup with egg</i> <i>Chickpea stew with baby vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 631 Kcal/ 24.5 Gr/ 17.2 Prot/ 80.4 HC	
21		22		23		24		25	
Ensalada de pasta sin gluten con jamón york, zanahoria y guisantes Merluza PBO al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free pasta salad with ham, carrots, and peas</i> <i>Baked hake with lettuce, tomato, and beet salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 681 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.2 Prot/ 76.4 HC		Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino 3 Fruta natural y pan sin gluten <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>French omelet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 642 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC		Crema de verduras de calabaza, calabacín y puerro con huevo picado 3 Albóndigas vegetales con patatas al horno 8 Fruta natural y pan sin gluten <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek, topped with chopped egg</i> <i>Vegetarian meatballs with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Garbanzos estofados con verduras</i> <i>Filete de limanda en salsa con champiñón</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 686 Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 59.4 HC		Arroz caldoso de pescado con verduras 4-5t-6t Pollo asado con ensalada de lechuga tomate y maíz Fruta natural y pan sin gluten <i>Fish and vegetable rice stew</i> <i>Roast chicken with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Plain unsweetened yogurt and gluten-free bread</i> 759 Kcal/23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 100.4 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.			
Puré de verduras 10 Cinta de lomo con berenjena Fruta natural y pan sin gluten <i>Vegetable purée</i> <i>Pork loin with eggplant</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 590 Kcal/ 26.5 Gr/ 19.2 Prot/ 49.4 HC		Arroz ecológico con calamares, mejillones y verduras 4t-5-6-13 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y pepino 3 Fruta natural y pan sin gluten <i>Organic rice with squid, mussels, and vegetables</i> <i>French omelet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, beef, carrots, potatoes, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC					