

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Arroz con tomate casero		Crema de zanahoria		Lentejas guisadas con verduras <sup>(1)</sup>		Judías verdes rehogadas con patatas y salsa de tomate casero		Sopa de cocido <sup>(1,3)</sup>
	Cinta de lomo <sup>(6)</sup> con jardinera de verduras (Judía verde, coliflor, guisante, zanahoria) Sandía - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Merluza a la andaluza casera <sup>(1,3,4)</sup> con ensalada de lechuga y maíz		Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas		Salmón al limón <sup>(4)</sup> con arroz		Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
16	17	18	19	20					
Pisto (calabacín, berenjena, pimiento y cebolla) Ternera en salsa con patata asada	Lacitos boloñesa <sup>(1,3)</sup> Gallineta en salsa <sup>(4,14)</sup> con guisantes	JORNADA GASTRONÓMICA ARGENTINA ★ ★ Empanadillas de atún <sup>(1,3,4,7,14)</sup> ★ Asado argentino con patata panadera	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de atún <sup>(3,4,14)</sup> con zanahoria	Crema de calabaza ECO					
Pera - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	Flan vainilla <sup>(1,3,7)</sup> - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	Manzana - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	Croquetas de jamón <sup>(1,2,3,4,7,14)</sup> con ensalada de lechuga y tomate					
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)					
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA					
23	24	25	26	27					
Macarrones carbonara <sup>(1,3,7)</sup> Palometa en salsa de tomate casera con jardinera (judía verde, coliflor, zanahoria, guisante)	Crema Vichyssoise Magro de cerdo estofado con quinoa	Judías pintas estofadas con verduras Merluza en salsa <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y maíz	DÍA INTERNACIONAL VEGETARIANOS Arroz con verduras (zanahoria, guisante, brócoli, tomate, cebolla) Huevos revueltos con champiñones <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas	Sopa de cocido <sup>(1,3)</sup> Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)					
Melón - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	Nectarina - Agua - Leche ECO <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	Yogur <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>					
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)					
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA					
30	DÍAS 11, 25: LECHE ECO DÍAS 20: CREMA DE CALABAZA ECO DÍAS 5,10,12,17,19,24,26: PAN INTEGRAL								
Brócoli con queso <sup>(7)</sup> Chuleta de sajonia con patatas Manzana - Agua - Pan <sup>(1)</sup>									
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)									
CENA									



Valorado nutricionalmente por Ana López Ramos, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Máster en Seguridad Alimentaria. La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: [calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)