

| MENÚ SIN LECHE | | GASTRONOMÍA LAS MURALLAS | | SANTA CRUZ | | NOVIEMBRE 2024 | | | |
|--|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|
| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
| 4 | LUNES | 5 | MARTES | 6 | MIÉRCOLES | 7 | JUEVES | 8 | VIERNES |
| Pasta con tomate ^(1,3) Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con patatas Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | Crema de verduras de temporada <small>(calabacín, zanahoria, puerro, patata)</small> Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras <small>(judía verde, coliflor, guisante y zanahoria)</small> Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11) | | Lentejas guisadas con chorizo ⁽¹⁾ Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua -Pan ⁽¹⁾ | | Paella de verduras <small>(calabacín, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo)</small> Pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11) | | Sopa de cocido ⁽¹⁾ Cocido completo <small>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</small> Agua - Pan ⁽¹⁾ | |
| 11 | LUNES | 12 | MARTES | 13 | MIÉRCOLES | 14 | JUEVES | 15 | VIERNES |
| Crema de calabaza ECO Magro de cerdo estofado con ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾ | | DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA Judías blancas estofadas con verduras Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11) | | Brócoli con cebolla y zanahoria Pavo en salsa con patatas Plátano - Agua -Pan ⁽¹⁾ | | Arroz tres delicias <small>(tortilla, pavo, zanahoria)</small> Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Lentejas estofadas con verduras y cebolleta ⁽¹⁾ Tortilla de patata ⁽³⁾ con zanahoria Agua - Pan ⁽¹⁾ | |
| 18 | LUNES | 19 | MARTES | 20 | MIÉRCOLES | 21 | JUEVES | 22 | VIERNES |
| Fussilli integral con atún y tomate ^(1,3) Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾ | | Crema de calabacín y patata Ragout de pollo con verduras al horno Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Alubias pintas guisadas <small>con verduras (calabaza, puerro y zanahoria)</small> Boquerón frito ^(1,3,4,14) y ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua -Pan ⁽¹⁾ | | Sopa de cocido ⁽¹⁾ Cocido completo <small>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</small> Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Crema de zanahoria con cebolleta Abadejo al ajillo con patatas Agua - Pan ⁽¹⁾ | |
| 25 | LUNES | 26 | MARTES | 27 | MIÉRCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES |
| Coliflor rehogada con jamón Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾ | | Crema Vichyssoise ECO Guiso de ternera con cous cous ⁽¹⁾ Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | THANKS GIVING DAY E.E.U.U. Pasta con tomate Pavo estofado con verduras y patatas Galletas Dibus Shakies - Agua -Pan ⁽¹⁾ | | Judías verdes salteadas Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Arroz integral con tomate Bacalao al horno en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pan ⁽¹⁾ | |



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

MENÚ SIN HUEVO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|---|
| 4 | <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con patatas</p> <p>Mandarina - Agua- Pan ⁽¹⁾</p> | 5 | <p>Crema de verduras de temporada (calabacin, zanahoria, puerro, patata)</p> <p>Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras (judía verde, coliflor, guisante y zanahoria)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 6 | <p>Lentejas guisadas con chorizo ⁽¹⁾</p> <p>Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Plátano - Agua-Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 7 | <p>Paella de verduras (calabacin, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 8 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 11 | <p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Magro de cerdo estofado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 12 | <p>DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 13 | <p>Brócoli con cebolla y zanahoria</p> <p>Pavo en salsa con patatas</p> <p>Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 14 | <p>Arroz blanco con verduras</p> <p>Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 15 | <p>Lentejas estofadas con verduras y cebolleta ⁽¹⁾</p> <p>Chuleta de aguja con zanahoria</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 18 | <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 19 | <p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Ragout de pollo con verduras al horno</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 20 | <p>Alubias pintas guisadas con verduras (calabaza, puerro y zanahoria)</p> <p>Boquerón frito ^(1,3,4,14) y ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Leche ECO⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 21 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 22 | <p>Crema de zanahoria con cebolleta</p> <p>Abadejo al ajillo con patatas</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 25 | <p>Coliflor rehogada con jamón</p> <p>Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 26 | <p>Crema Vichyssoise ECO</p> <p>Guiso de ternera con cous cous ⁽¹⁾</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 27 | <p>THANKS GIVING DAY E.E.U.U.</p> <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Pavo estofado con verduras y patatas</p> <p>Galletas Dibus Shakies - Agua -Pan ⁽¹⁾</p> | 28 | <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Merluza en salsa ^(4,14) con zanahoria</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 29 | <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Bacalao al horno en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |



| | | | | | | |
|-------------------|------------|---------|------------------|-----------|------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | |
| CONTIENE GLUTEN | CRUSTACEOS | HUEVOS | PESCADO | CACHUETES | SOJA | LACTEOS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | |
| FRUTOS DE CASCARA | APIO | MOSTAZA | GRANOS DE SÉSAMO | MOLUSCO | ALTRAMUCES | SULFITOS |

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

MENÚ SIN CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------------|--|--------------|--|-----------------|--|--------------|--|---------------|--|
| LUNES 4 | <p>Espaguetis integrales con tomate y queso ^(1,3,7)</p> <p>Garbanzos guisados con patatas</p> <p>Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> | MARTES 5 | <p>Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria, puerro, patata)</p> <p>Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras (judía verde, coliflor, guisante y zanahoria)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)</p> | MIÉRCOLES 6 | <p>Lentejas guisadas s/n chorizo ⁽¹⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Plátano - Agua-Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | JUEVES 7 | <p>Paella de verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Bacalao al orly ^(1,3,4,6,7,14) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)</p> | VIERNES 8 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (s/n chorizo)</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| | <p>DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA</p> | | | | | | | | |
| LUNES 11 | <p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Ragout de ternera con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | MARTES 12 | <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)</p> | MIÉRCOLES 13 | <p>Brócoli con cebolla y zanahoria</p> <p>Pavo en salsa con patatas</p> <p>Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | JUEVES 14 | <p>Arroz tres delicias (tortilla, pavo, zanahoria)</p> <p>Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)</p> | VIERNES 15 | <p>Lentejas estofadas con verduras y cebolleta ⁽¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽³⁾ con zanahoria</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| | <p>THANKS GIVING DAY E.E.U.U.</p> | | | | | | | | |
| LUNES 18 | <p>Fussilli integral con atún y tomate ^(1,3)</p> <p>Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | MARTES 19 | <p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Ragout de pollo con verduras al horno</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)</p> | MIÉRCOLES 20 | <p>Alubias pintas guisadas con verduras (calabaza, puerro y zanahoria)</p> <p>Boquerón frito ^(1,3,4,14) y ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | JUEVES 21 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (s/n chorizo)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)</p> | VIERNES 22 | <p>Crema de zanahoria con cebolleta</p> <p>Abadejo al ajillo con patatas</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| | <p>THANKS GIVING DAY E.E.U.U.</p> | | | | | | | | |
| LUNES 25 | <p>Coliflor rehogada con ajo y cebolla</p> <p>Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | MARTES 26 | <p>Crema Vichyssoise ECO</p> <p>Guiso de ternera con cous cous ⁽¹⁾</p> <p>Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)</p> | MIÉRCOLES 27 | <p>Mac and cheese ^(1,3,7) (Macarrones con queso gratinado)</p> <p>Pavo estofado con verduras y patatas</p> <p>Brownie ^(1,3,6,7,8,11) - Agua -Pan ⁽¹⁾</p> | JUEVES 28 | <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)</p> | VIERNES 29 | <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Bacalao al horno en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |



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

MENÚ SIN CARNE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------------|---|--------------|--|-----------------|---|--------------|---|---------------|---|
| LUNES 4 | Espaguetis integrales con tomate y queso ^(1,3,7) | MARTES 5 | Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria, puerro, patata) | MIÉRCOLES 6 | Lentejas guisadas s/n chorizo ⁽¹⁾ | JUEVES 7 | Paella de verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo) | VIERNES 8 | Sopa vegetal de arroz |
| | Garbanzos guisados con patatas | | Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras (judía verde, coliflor, guisante y zanahoria) | | Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate | | Bacalao al orly ^(1,3,4,6,7,14) con ensalada de lechuga y zanahoria | | Cocido completo (s/carne) |
| | Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Plátano - Agua - Leche ECO ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ | | Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ |
| | | | | | | | | | |
| LUNES 11 | Crema de calabaza ECO | MARTES 12 | DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA | MIÉRCOLES 13 | Brócoli con cebolla y zanahoria | JUEVES 14 | Arroz blanco con verduras | VIERNES 15 | Lentejas estofadas con verduras y cebolleta ⁽¹⁾ |
| | Tortilla de patata ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz | | Judías blancas estofadas con verduras | | Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas | | Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral | | Tortilla de patata ⁽³⁾ con zanahoria |
| | Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes | | Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ | | Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ |
| | | | Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| LUNES 18 | Fussilli integral con atún y tomate ^(1,3) | MARTES 19 | Crema de calabacín y patata | MIÉRCOLES 20 | Alubias pintas guisadas con verduras (calabaza, puerro y zanahoria) | JUEVES 21 | Sopa vegetal de arroz | VIERNES 22 | Crema de zanahoria con cebolleta |
| | Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes | | Garbanzos guisados con verduras al horno | | Boquerón frito ^(1,3,4,14) y ensalada de lechuga y tomate | | Cocido completo (s/carne) | | Abadejo al ajillo con patatas |
| | Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Manzana - Agua - Leche ECO ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ | | Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ |
| | | | | | | | | | |
| LUNES 25 | Coliflor rehogada con ajo y cebolla | MARTES 26 | Crema Vichyssoise ECO | MIÉRCOLES 27 | THANKS GIVING DAY E.E.U.U. | JUEVES 28 | Judías verdes salteadas | VIERNES 29 | Arroz integral con tomate |
| | Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas | | Tortilla de patata ⁽³⁾ con cous cous ⁽¹⁾ | | Mac and cheese ^(1,3,7) (Macarrones con queso gratinado) | | Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria | | Bacalao al horno en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha |
| | Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Merluza en su jugo ^(4,14) con verduras y patatas | | Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) | | Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ |
| | | | | | Brownie ^(1,3,6,7,8,11) - Agua - Pan ⁽¹⁾ | | | | |
| | | | | | | | | | |



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

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|-------|--------|--------|-----------|-----------|--------|--------|---------|---------|
| 4 | LUNES | 5 | MARTES | 6 | MIÉRCOLES | 7 | JUEVES | 8 | VIERNES |
| | | | | | | | | | |
| 11 | LUNES | 12 | MARTES | 13 | MIÉRCOLES | 14 | JUEVES | 15 | VIERNES |
| | | | | | | | | | |
| 18 | LUNES | 19 | MARTES | 20 | MIÉRCOLES | 21 | JUEVES | 22 | VIERNES |
| | | | | | | | | | |
| 25 | LUNES | 26 | MARTES | 27 | MIÉRCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES |
| | | | | | | | | | |



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

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, KIWI

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|---|
| 4 | <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con patatas</p> <p>Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> | 5 | <p>Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria, puerro, patata)</p> <p>Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras (judía verde, coliflor, guisante y zanahoria)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 6 | <p>Lentejas guisadas con chorizo ⁽¹⁾</p> <p>Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Plátano - Agua-Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 7 | <p>Paella de verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 8 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 11 | <p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Magro de cerdo estofado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 12 | <p>DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,11)</p> | 13 | <p>Brócoli con cebolla y zanahoria</p> <p>Pavo en salsa con patatas</p> <p>Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 14 | <p>Arroz blanco con verduras</p> <p>Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 15 | <p>Lentejas estofadas con verduras y cebolleta ⁽¹⁾</p> <p>Chuleta de aguja con zanahoria</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 18 | <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes</p> <p>Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 19 | <p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Ragout de pollo con verduras al horno</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 20 | <p>Alubias pintas guisadas con verduras (calabaza, puerro y zanahoria)</p> <p>Boquerón frito ^(1,3,4,14) y ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Leche ECO⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾</p> | 21 | <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 22 | <p>Crema de zanahoria con cebolleta</p> <p>Abadejo al ajillo con patatas</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |
| 25 | <p>Coliflor rehogada con jamón</p> <p>Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾</p> | 26 | <p>Crema Vichyssoise ECO</p> <p>Guiso de ternera con cous cous ⁽¹⁾</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 27 | <p>THANKS GIVING DAY E.E.U.U.</p> <p>Pasta SG con tomate</p> <p>Pavo estofado con verduras y patatas</p> <p>Galletas Dibus Shakies - Agua -Pan ⁽¹⁾</p> | 28 | <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Merluza en salsa ^(4,14) con zanahoria</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,11)</p> | 29 | <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Bacalao al horno en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾</p> |



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