

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

NOVIEMBRE

2024

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	LUNES	Espaguetis integrales con tomate y queso ^(1,3,7)		Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria, puerro, patata)		Lentejas guisadas con chorizo ⁽¹⁾		Paella de verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla y pimiento rojo)	
		Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con patatas		Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con wok de verduras (judía verde, coliflor, guisante y zanahoria)		Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate		Bacalao al orly ^(1,3,4,6,7,14) con ensalada de lechuga y zanahoria	
		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 625 20,5 3,1 19 70,3 CENA Judías verdes con jamón Tortilla francesa		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 682 22,4 3,3 19,2 85 CENA Ensalada mixta Pescadilla al horno con patatas		Plátano - Agua - Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663 22,7 3 22 78 CENA Arroz con verduras Pavo en salsa		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 645 20,3 2,9 22,1 81,3 CENA Calabacín salteado Filete de ternera a la plancha	
11	LUNES	Crema de calabaza ECO		Judías blancas estofadas con verduras		Brócoli con cebolla y zanahoria		Arroz tres delicias (tortilla, pavo, zanahoria)	
		Magro de cerdo estofado con ensalada de lechuga y maíz		Merluza en salsa verde con guisantes ^(4,14)		Pavo en salsa con patatas		Palometa al horno ^(4,14) con arroz integral	
		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 612 20,2 3,5 22,3 74,2 CENA Escalivada Gallineta con zanahoria		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 22,6 3 21,8 74,6 CENA Pimientos asados Pulpo a la gallega		Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 665 20,5 3,1 21,4 77,5 CENA Berenjena rellena de carne		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 652 20,1 2,9 21,5 73 CENA Sopa de estrellitas Abadejo en salsa	
18	LUNES	Fussilli integral con atún y tomate ^(1,3)		Crema de calabacín y patata		Alubias pintas guisadas con verduras (calabaza, puerro y zanahoria)		Sopa de cocido ⁽¹⁾	
		Salmón al limón ⁽⁴⁾ con guisantes		Ragout de pollo con verduras al horno		Boquerón frito ^(1,3,4,14) con ensalada de lechuga y tomate		Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	
		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 617 20,3 3,1 22,2 71 CENA Alcachofas con patata Huevos rellenos		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 22,5 3 21,9 74 CENA Espinacas a la crema Alitas de pollo con patatas		Manzana - Agua - Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 682 22 3,3 19,5 85 CENA Ensalada campera Hamburguesa vegetal		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 621 20,5 3,2 19,4 72,6 CENA Quinoa con verduras y pollo	
25	LUNES	Coliflor rehogada con jamón		Crema Vichyssoise ECO		Mac and cheese ^(1,3,7) (Macarrones con queso gratinado)		Sopa de cocido ⁽¹⁾	
		Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas		Guiso de ternera con cous cous ⁽¹⁾		Pavo estofado con verduras y patatas		Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	
		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 21,3 3,3 22,3 72 CENA Lasaña de verduras		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 683 22 3,4 21,7 87 CENA Puré de verduras Pollo en salsa de tomate		Brownie ^(1,3,6,7,8,11) - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 691 24 5,4 22 86,9 CENA Guisantes rehogados con ajo y cebolla Gallineta al horno		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 687 23 4,7 21 84,3 CENA Patatas con costillas	

LECHE ECO DÍAS: 6,13,20

CREMA DE CALABAZA ECO DÍA 11

CREMA DE VICHYSOISE ECO DÍA 26

PASTA/ARROZ INTEGRAL DÍAS: 4,20,29

PAN INTEGRAL: 5,7,12,14,19,21,26,28



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