

**MENÚ SIN CERDO**

**SANTA CRUZ**

**DICIEMBRE**

**2024**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5		VIERNES
	<b>Espaguetis ECO integrales a la napolitana</b> <sup>(1,3)</sup>  Merluza al ajillo <sup>(4,14)</sup> con ensalada de lechuga y tomate  Manzana - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		<b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> Pollo estofado con patatas  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		<b>Patatas guisadas con verduras</b> (pim.rojo, zanahoria, calabacín) Salmón al eneldo <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas  Pera - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		<b>MENU DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b> Lentejas estofadas <sup>(1)</sup> con verduras Tortilla de patata <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha  Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12		VIERNES
	<b>Menestra de verduras rehogada con ajo y cebolla</b> Tortilla francesa de atún <sup>(3,4,14)</sup> con patatas asadas al horno  Piña en su jugo - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		<b>Sopa de fideos integrales</b> <sup>(1,3,6)</sup>  Cocido completo (sin chorizo) (garbanzo, patata, zanahoria, ternera, pollo)  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		<b>Crema de calabaza ECO con picacostes</b> <sup>(1,3,6,8)</sup> Palometa en salsa de tomate <sup>(4,14)</sup> con ensalada de lechuga y maíz  Pera - Agua- Leche -Pan <sup>(1)</sup>		<b>JORNADA GASTRONÓMICA JAPÓN</b> Noodles con verduras <sup>(1,3)</sup>  Pollo Karaage (Pollo empanado casero) con ensalada de lechuga y zanahoria Dorayaki - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19		VIERNES
	<b>Arroz de la huerta</b> (calabacín, pim.rojo, pim.verde, berenjena) Salmón a la naranja <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y maíz  Naranja - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		<b>Crema de zanahorias ECO</b>  Ragout de pollo con verduras (pim.verde, cebolla, zanahoria, guisante)  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		<b>Brócoli con queso</b> <sup>(7)</sup> Tortilla de patata <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha  Manzana - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		<b>DÍA DE "EL GRINCH"</b> Macarrones estilo Grinch <sup>(1,3,7)</sup> (Al pesto) Perrito del Grinch con patatas chips (Salchichas de pavo)  Postre especial- Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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



**MENÚ SIN FRUTOS SECOS, HUEVO**

**SANTA CRUZ**

**DICIEMBRE**

**2024**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
LUNES 2	Pasta SG con tomate  Merluza al ajillo <sup>(4,14)</sup> con ensalada de lechuga y tomate  Manzana - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	MARTES 3	Judías verdes rehogadas con tomate Magro de cerdo estofado con patatas  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>	MIÉRCOLES 4	Patatas guisadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, calabacín) Salmón al eneldo <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas  Pera - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	JUEVES 5	MENU DÍA DE LA CONSTITUCIÓN Lentejas estofadas <sup>(1)</sup> con chorizo Pavo al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha  Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		VIERNES 6	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA  <b>FESTIVO</b>	
	LUNES 9		Menestra de verduras rehogada con bacon  Pavo estofado con patatas asadas  Piña en su jugo - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		MARTES 10		Sopa vegetal de arroz  Cocido completo (garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>	MIÉRCOLES 11		Crema de calabaza ECO  Palometa en salsa de tomate <sup>(4,14)</sup> con ensalada de lechuga y maíz  Pera - Agua- Leche -Pan <sup>(1)</sup>	JUEVES 12
LUNES 16	Arroz de la huerta (calabacín, pim.rojo, pim.verde, berenjena) Salmón a la naranja <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y maíz  Naranja - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	MARTES 17	Crema de zanahorias ECO  Ragout de pollo con verduras (pim.verde, cebolla, zanahoria, guisante)  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>	MIÉRCOLES 18	Brócoli con queso <sup>(7)</sup>  Bacalao al horno <sup>(4,14)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha  Manzana - Agua- Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	JUEVES 19	DÍA DE "EL GRINCH" Pasta SG con pesto <sup>(7)</sup> Perrito del Grinch con patatas chips (Salchichas de pavo)  Postre especial- Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		VIERNES 20	Judías blancas estofadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, cebolla) Pollo empanado SG con calabacín  Agua - Mandarina - Pan <sup>(1)</sup>	

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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







**MENÚ SIN LECHE**

**SANTA CRUZ**

**DICIEMBRE**

**2024**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6					
	<b>Espaguetis ECO integrales a la napolitana</b> <sup>(1,3)</sup>		<b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> <b>Magro de cerdo estofado con patatas</b>		<b>Patatas guisadas con verduras</b> (pim.rojo, zanahoria, calabacín) <b>Salmón al eneldo</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga y aceitunas</b>		<b>MENU DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b> <b>Lentejas estofadas</b> <sup>(1)</sup> <b>con chorizo</b>  <b>Tortilla de patata</b> <sup>(3)</sup> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b>		<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</b>					
	<b>Merluza al ajillo</b> <sup>(4,14)</sup> <b>con ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Manzana - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>Plátano - Agua - Pan integral</b> <sup>(1)</sup>		<b>Pera - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>Mandarina - Agua - Pan integral</b> <sup>(1)</sup>		<b>FESTIVO</b>					
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES			13			
	<b>Menestra de verduras rehogada con bacon</b> <b>Tortilla francesa de atún</b> <sup>(3,4,14)</sup> <b>con patatas asadas al horno</b> <b>Piña en su jugo - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>Sopa de fideos integrales</b> <sup>(1,3,6)</sup> <b>Cocido completo</b> (garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)		<b>Crema de calabaza ECO con nicacostas</b> <sup>(1,3,6,8)</sup> <b>Palometa en salsa de tomate</b> <sup>(4,14)</sup> <b>con ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Pera - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>JORNADA GASTRONÓMICA JAPÓN</b> <b>Noodles con verduras</b> <sup>(1,3)</sup>  <b>Pollo Karaage</b> (Pollo empanado casero) <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Dorayaki - Agua - Pan integral</b> <sup>(1)</sup>				<b>Judías pintas estofadas con verduras</b> (pim.rojo, zanahoria, cebolla) <b>Merluza en salsa verde</b> <sup>(4,14)</sup> <b>con guisantes salteados</b> <b>Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>			
	<b>Arroz de la huerta</b> (calabacín, pim.rojo, pim.verde, berenjena) <b>Salmón a la naranja</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Naranja - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>Crema de zanahorias ECO</b> <b>Ragout de pollo con verduras</b> (pim.verde, cebolla, zanahoria, guisante)		<b>Brócoli rehogado con ajo y cebolla</b> <b>Tortilla de patata</b> <sup>(3)</sup> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b> <b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>		<b>DÍA DE "EL GRINCH"</b> <b>Pasta SG con aceite y orégano</b> <b>Perrito del Grinch con patatas chips</b> (Salchichas de pavo)  <b>Postre especial - Agua - Pan integral</b> <sup>(1)</sup> 		<b>Judías blancas estofadas con verduras</b> (pim.rojo, zanahoria, cebolla) <b>Pollo empanado SG con calabacín</b> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <sup>(1)</sup>					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20					

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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



**MENÚ OVOVEGETARIANO**

**SANTA CRUZ**

**DICIEMBRE**

**2024**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	MENU DÍA DE LA CONSTITUCIÓN		VIERNES
	Espaguetis ECO integrales a la napolitana <sup>(1,3)</sup>		Judías verdes rehogadas con tomate Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con patatas		Patatas guisadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con pimentón con ensalada de lechuga y aceitunas		Lentejas estofadas <sup>(1)</sup> con verduras	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	
	Guisantes salteados con cebolla con ensalada de lechuga y tomate		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		Pera - Pan <sup>(1)</sup>		Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		<b>FESTIVO</b>
	Manzana - Pan <sup>(1)</sup>								
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	JORNADA GASTRONÓMICA JAPÓN		VIERNES
	Menestra de verduras rehogada con ajo y cebolla Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con patatas		Sopa de fideos integrales <sup>(1,3,6)</sup>		Crema de calabaza ECO con picacostes <sup>(1,3,6,8)</sup>		Noodles con verduras <sup>(1,3)</sup>	Judías pintas estofadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, cebolla)	
	Piña en su jugo - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Cocido completo (sin carne) (garbanzo, patata, zanahoria)		Guisantes rehogado con ajo y pimentón		Tortilla de patata con calabacín <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria		Tempura de verduras
			Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		Pera - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Dorayaki - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		Agua - Pan <sup>(1)</sup>
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	DÍA DE "EL GRINCH"		VIERNES
	Arroz de la huerta (calabacín, pim.rojo, pim.verde, berenjena) Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y maíz		Crema de zanahorias ECO		Brócoli rehogado con ajo y cebolla		Pasta SG con aceite y orégano	Judías blancas estofadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, cebolla)	
	Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Guisantes salteados con ajo y pimentón (pim.verde, cebolla, zanahoria, guisante)		Tortilla de patata <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha		Coliflor rehogado con zanahoria		Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y tomate
			Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		Manzana - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Postre especial- Agua - Pan integral <sup>(1)</sup>		Agua - Mandarina - Pan <sup>(1)</sup>

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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

