

MENU BASAL

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 ^(1,3)		Judías verdes rehogadas con tomate con ensalada de lechuga y tomate		Patatas guisadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, calabacín) Salmón al eneldo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		Lentejas estofadas ⁽¹⁾ con chorizo			DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA														
	Merluza al ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y tomate		Magro de cerdo estofado con patatas		Pera - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Tortilla de patata ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha																	
Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ⁽¹⁾		Guisantes rehogados Tortilla francesa		Mandarina - Agua - Pan integral ⁽¹⁾		FESTIVO																
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)														
635	25	3.1	24	85.6	624	22.1	5.6	24	65	681	24.3	4.3	25	85										
CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA										
Crema de verduras Cinta de sajonia		Patañas guisadas con verduras Pescadilla en su jugo		Guisantes rehogados Tortilla francesa		Repollo con ajo y pimentón Caneiones de atún		Caneiones de atún		Caneiones de atún		Caneiones de atún		Caneiones de atún										
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	JORNADA GASTRONÓMICA JAPÓN		VIERNES															
	Menestra de verduras rehogada con bacon (zanahoria, coliflor, judía verde y guisante) Tortilla francesa de atún ^(3,4,14) con patatas asadas al horno		Sopa de fideos integrales ^(1,3,6)		Crema de calabaza ECO con picacostes		Noodles con verduras ^(1,3) (pim. rojo, verde, zanahoria, calabacín y cebolla)			Judías pintas estofadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, cebolla)														
	Piña en su jugo - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Cocido completo (garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)		Palometa en salsa de tomate ^(4,14) con ensalada de lechuga y maíz		Pollo Karaage (Pollo empanado casero) con ensalada de lechuga y zanahoria			Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes salteados														
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)										
637	21.6	4.9	23.7	67	668	24.5	5.9	22.3	674	25	4.1	21.6	84	681.1	25.7	6.4	23.7	83.2						
CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA						
Sopa de estrellitas Cinta de lomo con tomate		Menestra de verduras salteada Pavo en salsa con patata		Brócoli rehogado Merluza al papillote		Crema de calabacín Croquetas caseras de jamón		Crema de calabacín Croquetas caseras de jamón		Pizza de atún y queso		Pizza de atún y queso		Pizza de atún y queso		Pizza de atún y queso		Pizza de atún y queso						
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	DÍA DE "EL GRINCH"		VIERNES															
	Arroz de la huerta (calabacín, pim.rojo, pim.verde, berenjena) Salmón a la naranja ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz		Crema de zanahorias ECO		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones estilo Grinch ^(1,3,7,8) (Al pesto)			Judías blancas estofadas con verduras (pim.rojo, zanahoria, cebolla)														
	Naranja - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Ragout de pollo con verduras (pim.verde, cebolla, zanahoria, guisante)		Tortilla de patata ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha		Perrito del Grinch con patatas chips (Salchichas de pavo)			Empanadillas de atún ^(1,3,4,6,7,11,14) con calabacín														
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)					
668	23.5	4.9	22.3	86.2	685	26.9	9.7	24.2	95	635	23.5	3.8	20.8	92.1	693	27.4	3.5	23.7	95.8	642	23.9	4.6	22.8	82.9
CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA				
Macarrones con tomate y atún		Guisantes con ajo y cebolla Verdura al horno		Espirales con verduras Filete de pollo al ajillo		Espirales con verduras Filete de pollo al ajillo		Pimientos rellenos de bacalao		Salteado de verduras con pollo al curry Boquerones fritos		Salteado de verduras con pollo al curry Boquerones fritos		Salteado de verduras con pollo al curry Boquerones fritos		Salteado de verduras con pollo al curry Boquerones fritos		Salteado de verduras con pollo al curry Boquerones fritos						

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

