

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

ENERO

2025

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	FESTIVO 	7	NO LECTIVO 	8	Brócoli gratinado ⁽⁷⁾ Ragout de pollo con verduras (pim.rojo, verde, champiñón, guisante, zanahoria) con patata Piña en su jugo - Agua-Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 643 20,3 5,6 22,7 74 CENA Sopa de letras Gallo en su jugo	9	Arroz con tomate Palometa en salsa ^(4,14) con ensalada de lechuga y remolacha Pera - 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 Espinacas a la crema Tortilla de patata	10	Coditos a la napolitana ^(1,3) Varitas de merluza ^(1,2,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 649 21 3 23 77 CENA Brócoli con ajo y cebolla Quinoa con verduras
13	Patatas con pollo y champiñón ⁽¹²⁾ Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua-Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 612 21 5 21,5 76,2 CENA Berenjena rellena Salchichas frescas de cerdo	14	Crema de calabacín ⁽¹²⁾ Jamoncitos de pollo al limón con patatas cachelo ⁽¹²⁾ Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 621 20,4 3,5 19,5 42 CENA Revuelto de setas Calamares a la americana	15	Macarrones integrales a la carbonara ^(1,3,7) Merluza en salsa verde ^(4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana - Agua-Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 665 20 20,8 78 77,5 CENA Berenjena rellena de carne	16	DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Judías pintas guisadas con verduras Croquetas de jamón ^(1,3,4,7,14) con jardinera de verduras Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 22,4 3,7 22 58 CENA Sopa de estrellitas Abadejo en salsa	17	Sopa de cocido ⁽¹⁾ Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23,1 6,4 24,8 89,9 CENA Arroz meloso Cinta de lomo
20	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla francesa de atún ^(3,4,14) con ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674 23 8,9 23,4 70 CENA Puré de patata Pollo con verduras	21	Crema parmentier (puerro, patata y cebolla) Ragout de pollo con verduritas Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 649 21 3 23 77 CENA Espinacas a la crema Alitas de pollo con patatas	22	Coditos a la española ^(1,3) Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con zanahoria salteada Pera - Agua -Leche ECO ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 680 20,6 4,7 26,1 73 CENA Paella de verduras y marisco	23	Arroz integral con tomate Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,14) con ensalada de lechuga y aceitunas Naranja - 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 Quinoa con verduras y pollo	24	Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁾ Bacalao Orly ^(1,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 656 22,5 5,1 20,5 62 CENA Fajitas de pollo
27	Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta ^(1,3,6,7,10) con zanahoria Manzana - Agua-Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 27 3 19,8 72 CENA Quiche de verduras Gallo en salsa	28	Sopa de cocido ⁽¹⁾ Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 680 21,2 5,6 25,1 75 CENA Puré de verduras Pollo en salsa de tomate	29	Espaguetis integrales ECO a la napolitana ^(1,3) Tortilla de patata con chorizo ^(3,7) con ensalada de lechuga y zanahoria Mandarina - Leche ⁽⁷⁾ - 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 Pavo al horno con patatas	30	JORNADA INTERNACIONAL DE IRLANDA Sopa de estrellitas ^(1,3) Irish Stew (Estofado de pollo con patata) Selva negra ^(1,3,6,7,10) - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 22,6 4,8 23 73,4 CENA Lasaña de verduras	31	Patatas a la riojana Merluza rebozada ^(1,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 677 25 8,9 23 74 CENA Repollo rehogado con ajo y pimentón Filete de ternera

LECHE ECO: 8,15,22
 CREMA DE ZANAHORIA ECO: 30
 PASTA/ARROZ INTEGRAL: 10, 15, 21, 29
 PAN INTEGRAL: 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

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@gastronomiasmurallas.es



1 CONTIENE GLUTEN	2 CRUSTACEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LACTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA	9 APIO	10 MOSTAZA	11 GRANOS DE SESAMO	12 MOLUSCO	13 ALTRAMUCCES	14 SULFITOS