

MENÚ SIN LECHE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		MARZO 2025			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3 LUNES	 <p><b>NO LECTIVO</b></p>	4 MARTES	<p>Arroz tres delicias<sup>(3)</sup> (tortilla, vork, zanahoria) Cinta de lomo<sup>(6)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Piña en su jugo - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	5 MIÉRCOLES	<p>Judías pintas guisadas con chorizo</p> <p>Merluza a la andaluza<sup>(1,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	6 JUEVES	<p>Crema de calabaza<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa de york<sup>(3)</sup> con cous-cous<sup>(1)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	7 VIERNES	<p>Espirales boloñesa<sup>(1,3)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
10 LUNES	<p>Lentejas estofadas con verduras<sup>(1)</sup></p> <p>Tortilla francesa de york<sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	11 MARTES	<p>Crema de zanahoria<sup>(14)</sup></p> <p>Jamonicitos de pollo al limón con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	12 MIÉRCOLES	<p>Macarrones napolitana<sup>(1,3)</sup></p> <p>Tortilla de patata<sup>(3)</sup> con brócoli salteado</p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	13 JUEVES	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	14 VIERNES	<p>Paella de pollo</p> <p>Merluza en salsa de tomate<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
17 LUNES	<p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón</p> <p>Ragout de ternera con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	18 MARTES	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al ajillo<sup>(4,12)</sup> judías verdes rehogadas</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	19 MIÉRCOLES	<p>Coditos con tomate y atún<sup>(1,3,4,12)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Mandarina - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	20 JUEVES	<p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Salmón a la naranja<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	21 VIERNES	<p><b>JORNADA DE CASTILLA Y LEÓN</b></p> <p>Patatas revolconas<sup>(14)</sup></p> <p>Carne a la cazuela (pollo) con jardinera de verduras</p> <p>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
24 LUNES	<p>Crema parmentier con picatostes<sup>(1,14)</sup></p> <p>Ragout de pollo con verduras con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	25 MARTES	<p>Lentejas guisadas con chorizo<sup>(1)</sup></p> <p>Abadejo con toques cítricos<sup>(4,12)</sup> con arroz pilaf</p> <p>Naranja - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	26 MIÉRCOLES	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS ESPINACAS</b></p> <p>Macarrones con tomate<sup>(1,3)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	27 JUEVES	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	28 VIERNES	<p>Patatas con pollo y champiñones<sup>(14)</sup></p> <p>Bacalao al horno<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
31 LUNES	<p>Arroz con tomate</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>								

Valorado nutricionalmente por Lilia 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@gastronomialasmurallas.es](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)



**MENÚ SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, KIWI**

**GASTRONOMÍA LAS MURALLAS**

**SANTA CRUZ**

**MARZO**

**2025**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3 LUNES	 <p><b>NO LECTIVO</b></p>	4 MARTES	<p>Arroz con tomate Cinta de lomo<sup>(6)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Piña en su jugo - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	5 MIÉRCOLES	<p>Judías pintas guisadas con chorizo Merluza en su jugo<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	6 JUEVES	<p>Crema de calabaza<sup>(14)</sup> Pollo al ajillo con cous-cous<sup>(1)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	7 VIERNES	<p>Pasta SG boloñesa Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
10 LUNES	<p>Lentejas estofadas con verduras<sup>(1)</sup> Bacalao al horno<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	11 MARTES	<p>Crema de zanahoria<sup>(14)</sup> Jamonicitos de pollo al limón con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	12 MIÉRCOLES	<p>Pasta SG napolitana Chuleta de sajonia con brócoli salteado Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	13 JUEVES	<p>Sopa de fideos SG Cocido completo<sup>(14)</sup> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	14 VIERNES	<p>Paella de pollo Merluza en salsa de tomate<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
17 LUNES	<p>Coliflor gratinada<sup>(7)</sup> Ragout de ternera con patatas<sup>(14)</sup> Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	18 MARTES	<p>Arroz con verduras Merluza al ajillo<sup>(4,12)</sup> judías verdes rehogadas</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	19 MIÉRCOLES	<p>Pasta SG con tomate y atún<sup>(4,12)</sup> Pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	20 JUEVES	<p>Judías blancas guisadas con verduras Salmón a la naranja<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	21 VIERNES	<p><b>JORNADA DE CASTILLA Y LEÓN</b> Patatas revolconas<sup>(14)</sup> Carne a la cazuela (pollo) con jardinera de verduras Postre especial - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
24 LUNES	<p>Crema parmentier con picatostes<sup>(1,14)</sup> Ragout de pollo con verduras con patatas<sup>(14)</sup> Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	25 MARTES	<p>Lentejas guisadas con chorizo<sup>(1)</sup> Abadejo con toques cítricos<sup>(4,12)</sup> con arroz pilaf</p> <p>Naranja - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	26 MIÉRCOLES	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS ESPINACAS</b> Crema de espinacas<sup>(14)</sup> Pavo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	27 JUEVES	<p>Sopa de fideos SG Cocido completo<sup>(14)</sup> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	28 VIERNES	<p>Patatas con pollo y champiñones<sup>(14)</sup> Bacalao al horno<sup>(4,12)</sup> con ensalada de lechuga y tomate Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
31 LUNES	<p>Arroz con tomate Magro de cerdo estofado con patatas<sup>(14)</sup> Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p> 								



Valorado nutricionalmente por Lilia 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@gastronomialasmurallas.es](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)

**MENÚ VEGETARIANO**

**SANTA CRUZ**

**MARZO**

**2025**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3 LUNES	 <p><b>NO LECTIVO</b></p>	4 MARTES	<p>Arroz con tomate Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Piña en su jugo - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	5 MIÉRCOLES	<p>Judías pintas guisadas con verduras Brócoli gratinada<sup>(7)</sup></p> <p>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	6 JUEVES	<p>Crema de calabaza<sup>(14)</sup> Tortilla francesa<sup>(3)</sup> con cous-cous<sup>(1)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	7 VIERNES	<p>Pasta con tomate<sup>(1,3)</sup> Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
10 LUNES	<p>Lentejas estofadas con verduras<sup>(1)</sup> Repollo salteado con ajo y cebolla</p> <p>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	11 MARTES	<p>Crema de zanahoria<sup>(14)</sup> Garbanzos guisados con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	12 MIÉRCOLES	<p>Macarrones napolitana<sup>(1,3)</sup> Tortilla de patata<sup>(3)</sup> con brócoli salteado</p> <p>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	13 JUEVES	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup> Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	14 VIERNES	<p>Paella de verduras Tortilla francesa<sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
17 LUNES	<p>Coliflor gratinada<sup>(7)</sup> Tortilla de patata<sup>(3)</sup> con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	18 MARTES	<p>Arroz con verduras Hamburguesa vegetal judías verdes rehogadas</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	19 MIÉRCOLES	<p>Coditos con tomate<sup>(1,3)</sup> Tortilla francesa<sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	20 JUEVES	<p>Judías blancas guisadas con verduras Calabaza asada</p> <p>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	21 VIERNES	<p><b>JORNADA DE CASTILLA Y LEÓN</b> Puré de patatas con pimentón<sup>(14)</sup> Garbanzos guisados con ensalada de lechuga y soja<sup>(6)</sup> Flan<sup>(3,7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
24 LUNES	<p>Crema parmentier con picatostes<sup>(1,14)</sup> Hamburguesa vegetal con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>	25 MARTES	<p>Lentejas estofadas con verduras<sup>(1)</sup> Crema de calabacín<sup>(1)</sup></p> <p>Naranja - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	26 MIÉRCOLES	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS ESPINACAS</b> Macarrones al pesto de espinacas<sup>(1,3,7)</sup> Tortilla francesa<sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></p>	27 JUEVES	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup> Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></p>	28 VIERNES	<p>Patatas guisadas con verduras<sup>(14)</sup> Guisantes rehogados con ajo y pimentón con ensalada de lechuga y tomate Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>
31 LUNES	<p>Arroz con tomate Tortilla de patatas<sup>(3)</sup> con zanahoria salteada</p> <p>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></p>								



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 ALTRAMUCES	14 SULFITOS

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@gastronomialasmurallas.es](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)





