

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

MARZO

2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 LUNES	 <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>Arroz tres delicias<sup>(3)</sup></b> (tortilla, vork, zanahoria) <b>Cinta de lomo<sup>(6)</sup></b> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Piña en su jugo - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 649 22 3.3 19.5 74</p> <p><b>CENA</b> <b>Pure de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b></p>	<p><b>Judías pintas guisadas con chorizo</b></p> <p><b>Merluza a la andaluza<sup>(1,4,12)</sup></b> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 682 20.1 2.9 21.5 73</p> <p><b>CENA</b> <b>Quiche de verduras</b> <b>Filete de pollo en su jugo</b></p>	<p><b>Crema de calabaza<sup>(14)</sup></b></p> <p><b>Tortilla francesa de york<sup>(3)</sup></b> con cous-cous<sup>(1)</sup></p> <p><b>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 664 22.5 3 21.8 85</p> <p><b>CENA</b> <b>Guisantes rehogados con jamón</b> <b>Pavo asado al horno</b></p>	<p><b>Espirales boloñesa<sup>(1,3)</sup></b></p> <p><b>Empanadillas de atún<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></b> con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p><b>Danonino<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 671 22.8 3 21.7 80</p> <p><b>CENA</b> <b>Verdura salteada</b> <b>Chuleta de sajonia</b></p>
10 LUNES	<p><b>Lentejas estofadas con verduras<sup>(1)</sup></b></p> <p><b>Bacalao Orly<sup>(1,3,4,6,7,12)</sup></b> con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><b>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 682 20.1 2.9 21.5 73</p> <p><b>CENA</b> <b>Berenjena rellena</b></p>	<p><b>Crema de zanahoria<sup>(14)</sup></b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo al limón</b> con patatas<sup>(14)</sup></p> <p><b>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 657 15 5.9 23.6 71</p> <p><b>CENA</b> <b>Brócoli rehogado</b> <b>Merluza en papillote</b></p>	<p><b>Macarrones napolitana<sup>(1,3)</sup></b></p> <p><b>Tortilla de patata<sup>(3)</sup></b> con brócoli salteado</p> <p><b>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 665 20.5 3.1 21.4 77.5</p> <p><b>CENA</b> <b>Quinoa con verduras y pollo</b></p>	<p><b>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup></b></p> <p><b>Cocido completo<sup>(14)</sup></b> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p><b>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 691 24 5.4 22 86.9</p> <p><b>CENA</b> <b>Pisto</b> <b>Tortilla francesa de atún</b></p>	<p><b>Paella de pollo</b></p> <p><b>Merluza en salsa de tomate<sup>(4,12)</sup></b> con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p><b>Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 674 20.3 3.1 22.2 71</p> <p><b>CENA</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b></p>
17 LUNES	<p><b>Coliflor gratinada<sup>(7)</sup></b></p> <p><b>Ragout de ternera</b> con patatas<sup>(14)</sup></p> <p><b>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 670 22.1 3.1 19.2 72.1</p> <p><b>CENA</b> <b>Judías verdes salteadas</b> <b>Huevos a la plancha</b></p>	<p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Merluza al ajillo<sup>(4,12)</sup></b> judías verdes rehogadas</p> <p><b>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 669 20.5 3.2 19.4 72.6</p> <p><b>CENA</b> <b>Patatas guisadas con verduras</b> <b>Filetes de contramuslo al ajillo</b></p>	<p><b>Coditos con tomate y atún<sup>(1,3,4,12)</sup></b></p> <p><b>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></b> con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p><b>Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 687 23 4.7 21 84.3</p> <p><b>CENA</b> <b>Wok de pavo con verduras</b></p>	<p><b>Judías blancas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Salmón a la naranja<sup>(4,12)</sup></b> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Plátano - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 670 22.1 3.1 19.2 72.1</p> <p><b>CENA</b> <b>Revuelto de espinacas con queso</b></p>	<p><b>Patatas revolconas<sup>(14)</sup></b></p> <p><b>Carne a la cazuela (pollo)</b> con jardinera de verduras</p> <p><b>Flan<sup>(3,7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 664 21.3 3.3 22.3 72</p> <p><b>CENA</b> <b>Pimientos rellenos de bacalao</b></p>
24 LUNES	<p><b>Crema parmentier con picatostes<sup>(1,14)</sup></b></p> <p><b>Albóndigas mixtas (ternera y cerdo)</b> en salsa con patatas<sup>(1,3,6,7,9,10,11,14)</sup></p> <p><b>Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 675 23.8 3.2 24.7 72</p> <p><b>CENA</b> <b>Menestra de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b></p>	<p><b>Lentejas guisadas con chorizo<sup>(1)</sup></b></p> <p><b>Abadejo con toques citricos<sup>(4,12)</sup></b> con arroz pilaf</p> <p><b>Naranja - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 689 20 3.3 22.6 85</p> <p><b>CENA</b> <b>Coliflor rehogada con ajo y pimentón</b> <b>Jamoncitos de pollo al horno</b></p>	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS ESPINACAS</b></p> <p><b>Macarrones al pesto de espinacas<sup>(1,3,7)</sup></b></p> <p><b>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></b> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 672 19 4.3 21 79.7</p> <p><b>CENA</b> <b>Pastel de pollo y calabacín</b></p>	<p><b>Sopa de cocido<sup>(1,3)</sup></b></p> <p><b>Cocido completo<sup>(14)</sup></b> (garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo)</p> <p><b>Mandarina - Agua - Pan integral<sup>(1,6,11)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 691 24 5.4 22 86.9</p> <p><b>CENA</b> <b>Salteado de verduras con pollo al curry</b></p>	<p><b>Patatas con pollo y champiñones<sup>(14)</sup></b></p> <p><b>Croquetas de bacalao<sup>(1,3,4,6,7,12)</sup></b> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Yogur<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 675 18 3.7 21 82.6</p> <p><b>CENA</b> <b>Judías verdes con jamón</b> <b>Chuletas de cordero</b></p>
31 LUNES	<p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Magro de cerdo estofado</b> con patatas<sup>(14)</sup></p> <p><b>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdcC (g) 668 18 3.9 22.1 81.3</p> <p><b>CENA</b> <b>Crema de calabaza</b> <b>Merluza al horno en papillote</b></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

PAN INTEGRAL: DÍA 4,6,11,13,18,20,25,27

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](mailto:calidadynutricion@gastronomiasmurallas.es)

