

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

MAYO

2025

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
						FESTIVO		FESTIVO	
Repollo rehogado con pimentón		Lentejas estofadas con verduras ⁽¹⁾ (pim. rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla)		Arroz integral con verduritas		Alubias blancas con chorizo		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾	
Albóndigas de pollo ^(1,3,6,7) con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾		Salmón al limón ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada con lechuga y zanahoria		Lengüadina al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate		Ragout de pavo con verduritas	
Pera - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 23 3.2 20.8 82.6		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 654 22.3 2.8 24.2 89.8		Naranja - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 624 21.4 2.6 21.8 86		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663 23.2 3.4 24.4 88.4		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 622 20.4 2 22.7 86.3	
CENA Ensalada mixta Tortilla frances		CENA Brócoli rehogado con jamón Filete de ternera a la plancha		CENA Verdura salteada Alitas de pollo		CENA Arroz con pimientos asados Pollo en su salsa		CENA Arroz meloso Cinta de lomo con guisantes	
Judías pintas estofadas con verduras		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Sopa de cocido ^(1,3)		FESTIVO		Macarrones integrales napolitana ^(1,3)	
Bacalao only ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y remolacha		Jamoncitos de pollo con patatas ⁽¹⁴⁾		Cocido completo  (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		FESTIVO		Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y maíz	
Nectarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674 23.9 3.6 24.8 89.2		Mandarina- Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 644 22.5 2.8 23.2 87.8		Plátano - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667 23 2.5 25.6 89.8		FESTIVO		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674 24.2 2.3 24.4 89.4	
CENA Arroz con verduras Tortilla de patata		CENA Rollitos de primavera Chuleta de sajonia		CENA Gazpacho casero Tortilla de espárragos		FESTIVO		CENA Puré de verduras Filete de emperador	
Coditos integrales boloñesa ^(1,3)		Alubias pintas con verduras		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Arroz con tomate		Espinacas rehogadas con patatas ⁽¹⁴⁾	
Salmón al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		Ragout de pollo con patata ⁽¹⁴⁾		Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con judías verdes rehogadas		Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	
Manzana - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 678 24.7 2.8 24.2 87.3		Nectarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663 22.8 2.1 24.8 90.2		Plátano - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634 22.3 2.3 22.4 85.3		Naranja- Agua -Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 641 22.8 2.1 23.2 86		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 638 22.1 2.4 23.6 85.8	
CENA Quinoa con verduras y pollo		CENA Verduras salteadas Brochetas de pavo		CENA Paella de verduras y marisco		CENA Quiche de verduras Filete de ternera		CENA Espaguetis con verduras Tortilla francesa con atún	
Espirales integrales con pesto ^(1,3,7)		DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas a la riojana ⁽¹⁾		Sopa de cocido ^(1,3)		Paella de verduras	
Lengüadina en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha		Filete de pollo empanado sin gluten con patata ⁽¹⁴⁾ 		Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾		Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Salmón a la naranja ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz	
Manzana- Leche ⁽⁷⁾ - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 3 22.9 88.7		Melón - Agua- Pan SG 		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 22.6 2.3 25 89.5		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667 23 2.5 25.6 89.8		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 672 23.6 2.7 24.6 89.8	
CENA Menestra de verduras Tortilla francesa		CENA Judías verdes con jamón Gallo en su jugo		CENA Pimientos rellenos de carne		CENA Pisto Tortilla francesa de atún		CENA Menestra de verduras Pavo asado al horno	

CREMA DE CALABAZA ECO ⁽¹⁴⁾ : DÍA 9CREMA VICHYSOISE ECO ⁽¹⁴⁾ : DÍA 15CREMA DE VERDURAS ECO ⁽¹⁴⁾ : DÍA 21CREMA DE ZANAHORIA ECO ⁽¹⁴⁾ : DÍA 27PAN INTEGRAL ^(1,6,11) : DÍAS 6, 8, 13, 15, 20, 22, 29

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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es