

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

SEPTIEMBRE

2025

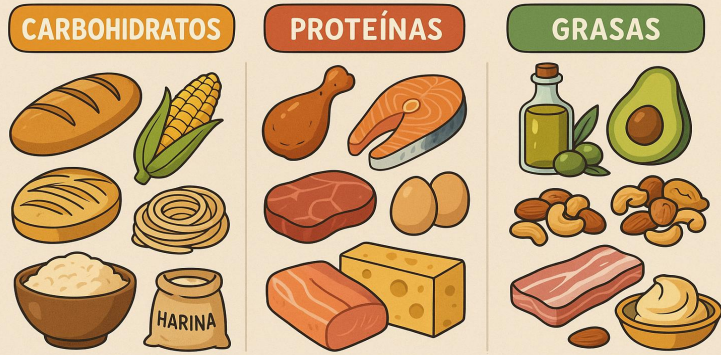
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Macarrones integrales napolitana ^(1,3,6,10)		Judías blancas con calabaza y puerro ⁽¹⁴⁾		Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Sopa de cocido ^(1,3,6,10)		Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾
	Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria		Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate		Salmón al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz		Cocido completo (Garbanzo, patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con patata ⁽¹⁴⁾
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) (pim. rojo, pim, ver, cebolla, zanahoria)		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		Patatas con choco ^(2,4,12,14)		Judías pintas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾
	Filete de limanda ^(1,4) con ensalada de lechuga y remolacha		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada con lechuga y aceituna		Palometa asada con aliño provenzal ^(1,4) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		Albóndigas en salsa ^(1,2,3,6,7) con arroz integral
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Brócoli con queso ⁽⁷⁾		JORNADA MEXICANA		Macarrones integrales con chorizo ^(1,3,6,10)		Sopa de cocido ^(1,3,6,10)		Judías verdes con tomate
	Pavo estofado ⁽¹⁴⁾ con patata ⁽¹⁴⁾		Nachos con queso ⁽⁷⁾ Fajitas de pollo ⁽¹⁾ con arroz pilaf		Salmón al eneldo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria		Cocido completo (Garbanzo ECO, patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2
	Espirales integrales con pesto ^(1,3,6,7,10)		Crema de lentejas con zanahoria y curry ^(1,14)		Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ⁽¹⁾		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla de patata ^(3,14) con ensalada de lechuga, maíz y aceituna		Macarrones integrales con queso ^(1,3,6,10)		Cocido completo (Garbanzo ECO, patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

PAN INTEGRAL ^(1,6,11) : DÍAS 9, 16, 23, 30
ARROZ INTEGRAL: DÍA 19
MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA ^(1,3,6,10) : DÍA 8
MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO ^(1,3,6,10) : DÍA 24
ESPIRALES INTEGRALES CON PESTO ^(1,3,6,10) : DÍA 29
CREMA ECO DE CALABACÍN : DÍA 12
CREMA ECO DE CALABAZA : DÍA 19
COCIDO DE GARBANZOS ECO : DÍA 25

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado. Técnico Superior en Dietética v 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@gastronomiasmurallas.es



TIPOS DE MACRONUTRIENTES



COMIDA	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
	Verdura + Legumbre/Huevo	Verdura + Carne/Pescado	Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo	Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado	Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre	Verdura/Legumbre + Pescado/Carne

OPCIÓN DE CENA: PLATO ÚNICO "Método del plato saludable"

