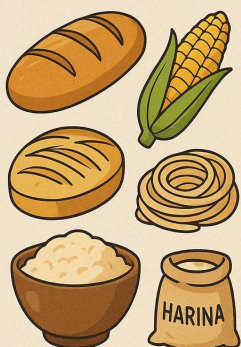


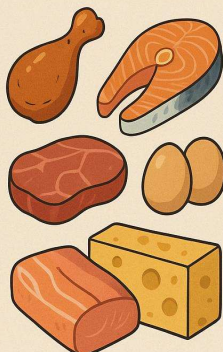
MENÚ SIN CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		NOVIEMBRE		2025	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Macarrones salteados con champiñones, ajo y perejil ^(1,3,6,10) Abadejo al ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Crema ECO de coliflor ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con arroz Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Judías verdes rehogadas con patatas ⁽¹⁴⁾ Filete de pollo empanado ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y tomate OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
FESTIVO		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Palometa al horno ^(2,4,12,14) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Brócoli con queso ⁽⁷⁾ Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		 DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA  Judías blancas estofadas ⁽¹⁴⁾ con verduras  Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, pavo, zanahoria) Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Espirales salteados con atún ^(1,3,4,6,10) Dorado al ajillo ^(2,4,12,14) y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾		Alubias pintas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Crema ECO de verduras de temporada ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Manzana - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Espinacas rehogadas con patata ⁽¹⁴⁾ Pollo asado con arroz Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Coliflor rehogada con ajo y pimentón Pollo en salsa ⁽¹⁴⁾ con berenjena y patata ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾		Lentejas con batata y espinacas ^(1,14) Salmón al limón ^(2,4,12) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		THANKS GIVING DAY E.E.U.U. Sopa cremosa de champiñón ^(7,14) Estofado de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas ECO y patatas ⁽¹⁴⁾ Patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria ECO, champiñón, cebolla Tarta de manzana ^(1,3,6,7,8,14) - Agua -Pan ⁽¹⁾		Tallarines al estilo oriental ^(1,3,6,10,11) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Brócoli con ajo y cebolla Albóndigas de merluza ^(1,2,3,4,7,12) con patatas ⁽¹⁴⁾ OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

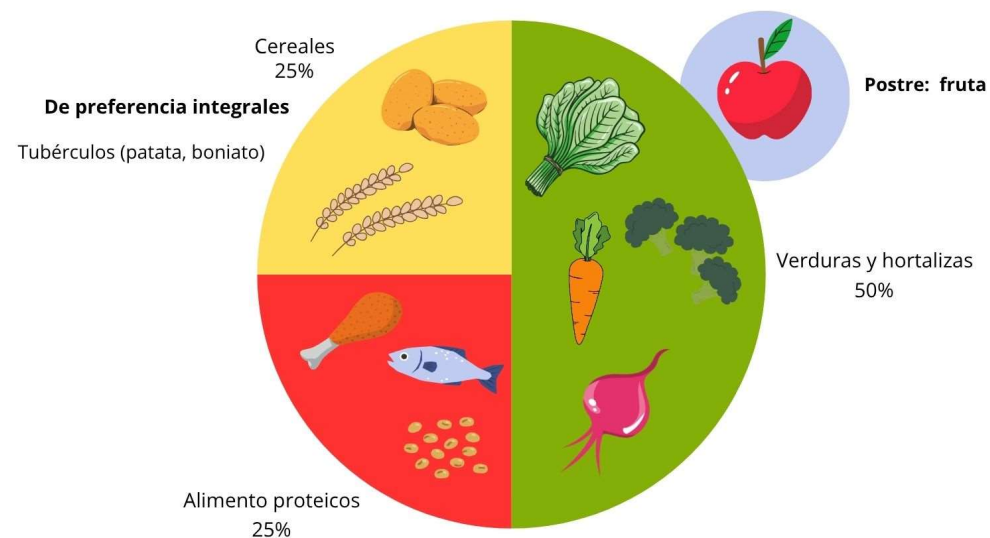


GRASAS



C O M I D A	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

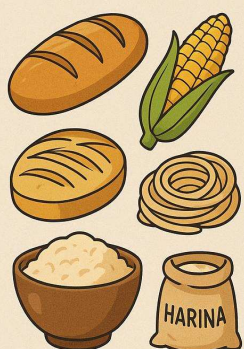
OPCIÓN DE CENA: PLATO ÚNICO "Método del plato saludable"



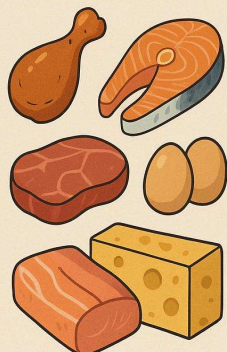
MENÚ SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, KIWI		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		NOVIEMBRE 2025			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Pasta SG con tomate Abadejo al ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria		Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con arroz		Sopa vegetal de arroz Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Judías verdes rehogadas con patatas ⁽¹⁴⁾ Filete de pollo empanado SG con ensalada de lechuga y tomate	
		Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
FESTIVO		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Palometa al horno ^(2,4,12,14) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Brócoli con queso ⁽⁷⁾ Magro de cerdo estofado con patata ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA  Judías blancas estofadas ⁽¹⁴⁾ con verduras  Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes		Arroz con zanahoria Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾	
		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Pasta SG con tomate Dorado al ajillo ^(2,4,12,14) y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas		Alubias pintas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria		Crema ECO de verduras de temporada ⁽¹⁴⁾ Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Espinacas rehogadas con patata ⁽¹⁴⁾ Pollo asado con arroz		Sopa vegetal de arroz Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	
Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Coliflor rehogada con ajo y pimentón Pollo en salsa ⁽¹⁴⁾ con berenjena y patata ⁽¹⁴⁾		Lentejas con batata y espinacas ^(1,14) Salmón al limón ^(2,4,12) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		THANKS GIVING DAY E.E.U.U. Sopa cremosa de champiñón ^(7,14) Estofado de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas ECO y patatas ⁽¹⁴⁾ 		Pasta SG con tomate Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾		Brócoli con bacon Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾	
Manzana - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria ECO, champiñón, cebolla		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
				Compota de manzana - Agua -Pan ⁽¹⁾					

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

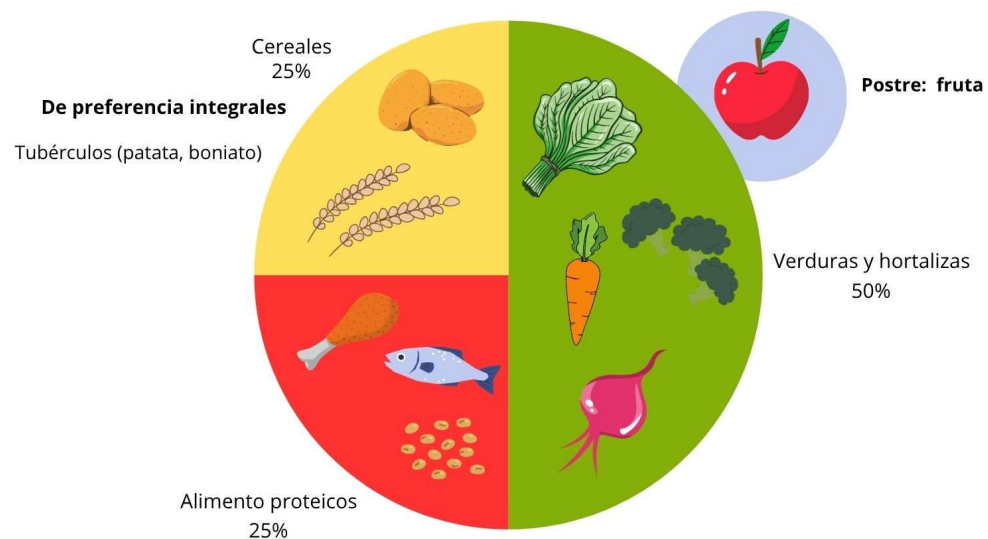


GRASAS



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"



MENÚ SIN PESCADO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		NOVIEMBRE 2025	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES
	NO LECTIVO	Macarrones salteados con champiñones, ajo y perejil ^(1,3,6,10)		Crema ECO de coliflor ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,10)	
		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con arroz		Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	
		Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES
	FESTIVO	Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		 Judías blancas estofadas ⁽¹⁴⁾ con verduras	
		Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Magro de cerdo estofado con patata ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con guisantes	
		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES
	Espirales salteados ^(1,3,6,10)	Alubias pintas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Crema ECO de verduras de temporada ⁽¹⁴⁾		Espinacas rehogadas con patata ⁽¹⁴⁾	
	Cinta de lomo ⁽⁶⁾ y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Pollo asado con arroz	
	Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES
	Coliflor rehogada con ajo y pimentón	Lentejas con batata y espinacas ^(1,14)		THANKS GIVING DAY E.E.U.U.		Tallarines al estilo oriental ^(1,3,6,10,11)	
	Pollo en salsa ⁽¹⁴⁾ con berenjena y patata ⁽¹⁴⁾	Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Sopa cremosa de champiñón ^(7,14)		Tortilla francesa de york ⁽³⁾	
	Manzana - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾	Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Estofado de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas ECO y patatas ⁽¹⁴⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	
				Patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria ECO, champiñón, cebolla			
				Tarta de manzana ^(1,3,6,7,8,14) - Agua -Pan ⁽¹⁾			

CREMA DE COLIFLOR ECO DÍA 5
CREMA DE CALABAZA ECO DÍA 11
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA ECO DÍA 19

PAN INTEGRAL: 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@gastronomialasmurallas.es

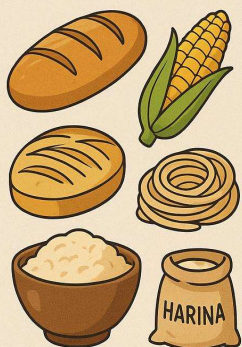


Gastronomía
LAS MURALLAS

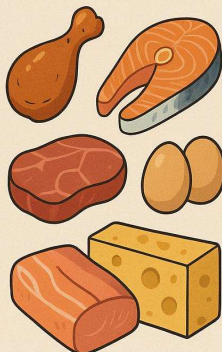


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

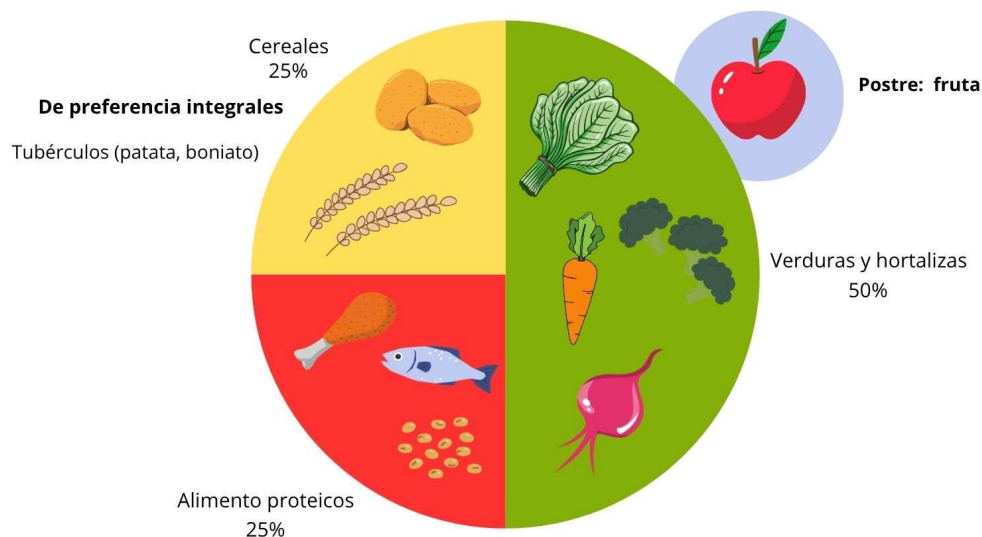


GRASAS



C O M I D A	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

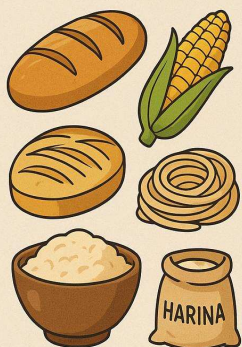
OPCIÓN DE CENA: PLATO ÚNICO "Método del plato saludable"



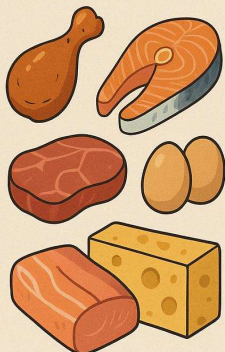
MENÚ SIN LECHE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		NOVIEMBRE 2025													
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES										
										NO LECTIVO		Macarrones salteados con champiñones, ajo y perejil ^(1,3,6,10) Abadejo al ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Crema ECO de coliflor ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con arroz Plátano - Agua -Pan ⁽¹⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Judías verdes rehogadas con patatas ⁽¹⁴⁾ Filete de pollo empanado SG con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES										
										FESTIVO		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Palometa al horno ^(2,4,12,14) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Brócoli rehogado con ajo y pimentón Magro de cerdo estofado con patata ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua -Pan ⁽¹⁾		DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA Judías blancas estofadas ⁽¹⁴⁾ con verduras Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, pavo, zanahoria) Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES										
										Espirales salteados con atún ^(1,3,4,6,10) Dorado al ajillo ^(2,4,12,14) y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾		Alubias pintas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Crema ECO de verduras de temporada ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Manzana - Agua -Pan ⁽¹⁾		Espinacas rehogadas con patata ⁽¹⁴⁾ Pollo asado con arroz Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Sopa de cocido ^(1,3,6,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES										
										Coliflor rehogada con ajo y pimentón Pollo en salsa ⁽¹⁴⁾ con berenjena y patata ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Lentejas con batata y espinacas ^(1,14) Salmón al limón ^(2,4,12) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		THANKS GIVING DAY E.E.U.U. Crema de verduras ⁽¹⁴⁾ Estofado de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas ECO y patatas ⁽¹⁴⁾ Patata ⁽¹⁴⁾ , zanahoria ECO, champiñón, cebolla Compota de manzana - Agua -Pan ⁽¹⁾		Tallarines al estilo oriental ^(1,3,6,10,11) Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Brócoli con bacon Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾	

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

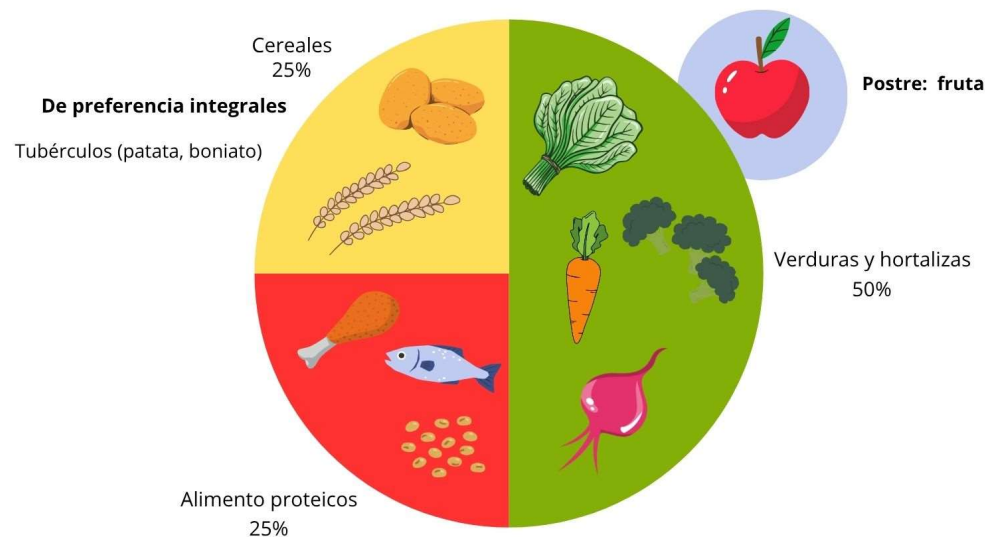


GRASAS



COMIDA	COMIDA					
	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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"



MENÚ SIN CARNE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		NOVIEMBRE		2025											
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES										
										NO LECTIVO		Macarrones salteados con champiñones, ajo y perejil ^(1,3,6,10)		Crema ECO de coliflor ⁽¹⁴⁾		Sopa vegetal de arroz		Judías verdes rehogadas con patatas ⁽¹⁴⁾	
										Abadejo al ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa ⁽³⁾ con arroz		Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾		Tortilla de patata ^(3,14) con ensalada de lechuga y tomate			
										Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua-Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾			
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES										
										FESTIVO		Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		DÍA MUNDIAL DIETA MEDITERRÁNEA		Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, pavo, zanahoria) Guisantes rehogados con ajo y cebolla	
										Palometa al horno ^(2,4,12,14) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas		Merluza en salsa verde ^(4,14) con guisantes		con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾			
										Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾			
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES										
										Espirales salteados con atún ^(1,3,4,6,10)		Alubias pintas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Crema ECO de verduras de temporada ⁽¹⁴⁾		Espinacas rehogadas con patata ⁽¹⁴⁾			
										Dorado al ajillo ^(2,4,12,14) y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas		Merluza koskera ^(4,14) con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz			
										Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)			
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES										
										Coliflor rehogada con ajo y pimentón		Lentejas con batata y espinacas ^(1,14)		THANKS GIVING DAY E.E.U.U. Sopa cremosa de champiñón ^(7,14)		Tallarines al estilo oriental ^(1,3,6,10,11)			
										Tortilla francesa ⁽³⁾ con berenjena y patata ⁽¹⁴⁾		Salmón al limón ^(2,4,12) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Hamburguesa vegetal ^(1,6) con patatas ⁽¹⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾			
										Manzana - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Tarta de manzana ^(1,3,6,7,8,14) - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)			

CREMA DE COLIFLOR ECO DÍA 5
CREMA DE CALABAZA ECO DÍA 11
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA ECO DÍA 19

PAN INTEGRAL: 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.

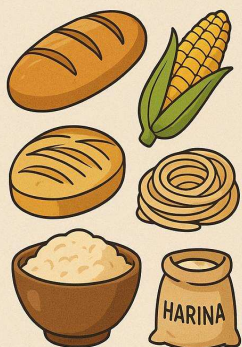
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es

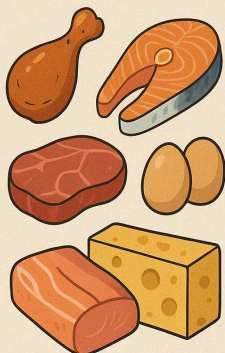


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS



C O M I D A	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"

