

MENÚ SIN HUEVO, KIWI, FS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

FEBRERO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Pasta SG con tomate  Pollo al ajillo <sup>(14)</sup> con patatas al horno <sup>(14)</sup>  Mandarina - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	3	Judías pintas estofadas con verduras <sup>(14)</sup>  Bacalao al horno <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup>  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	4	Arroz de la huerta  Cinta de lomo <sup>(6)</sup> con ensalada de lechuga y tomate  Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	5	Crema de verduras ECO <sup>(14)</sup>  Magro de cerdo estofado <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria  Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	6	Lentejas estofadas con chorizo <sup>(1,14)</sup>  Merluza a la riojana <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y aceituna  Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
9	Patatas guisadas con choco <sup>(2,4,14)</sup>  Limanda al ajillo <sup>(2,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha  Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	10	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón  Ragout de pollo <sup>(14)</sup> con verduritas ECO y berenjena  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	11	Pasta SG a la napolitana  Abadejo en salsa de zanahoria <sup>(2,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas  Manzana - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	12	Sopa de cocido con fideos SG  Cocido completo <sup>(14)</sup> (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)  Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	13	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria <sup>(14)</sup>  Pollo al ajillo <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(4)</sup>  Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
16	Crema de zanahoria ECO <sup>(14)</sup>  Cinta de lomo adobada <sup>(6)</sup> con arroz pilaf  Manzana - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	17	Judías blancas estofadas con verduras <sup>(14)</sup>  Salmón al limón <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y tomate  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	18	Brócoli con queso <sup>(7)</sup>  Filete de contramuslo al ajillo con patatas <sup>(14)</sup>  Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	19	Menestra de verduras rehogada con bacon <sup>(6)</sup>  Bacalao al horno <sup>(2,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup>  Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	20	Arroz con tomate  Pollo en salsa <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y maíz  Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
23	Pasta SG con verduras y queso <sup>(7)</sup>  Merluza en su jugo <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria  Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	24	Lentejas a la jardinera ECO <sup>(1,14)</sup>  Cinta de lomo <sup>(6)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha  Manzana - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	25	Crema de calabacín <sup>(14)</sup>  Ragout de pavo <sup>(14)</sup> con verduritas y patata  Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	26	Sopa de cocido con fideos SG  Cocido completo <sup>(14)</sup> (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)  Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	27	Coliflor con patatas <sup>(14)</sup>  Pollo empanado <sup>(1,6,10)</sup> con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5  
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10  
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16  
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

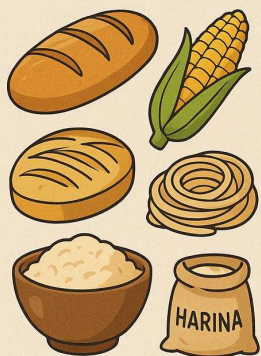
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

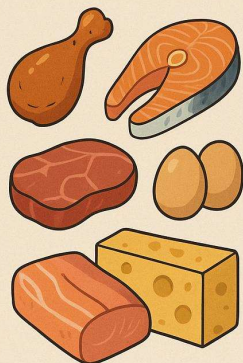


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

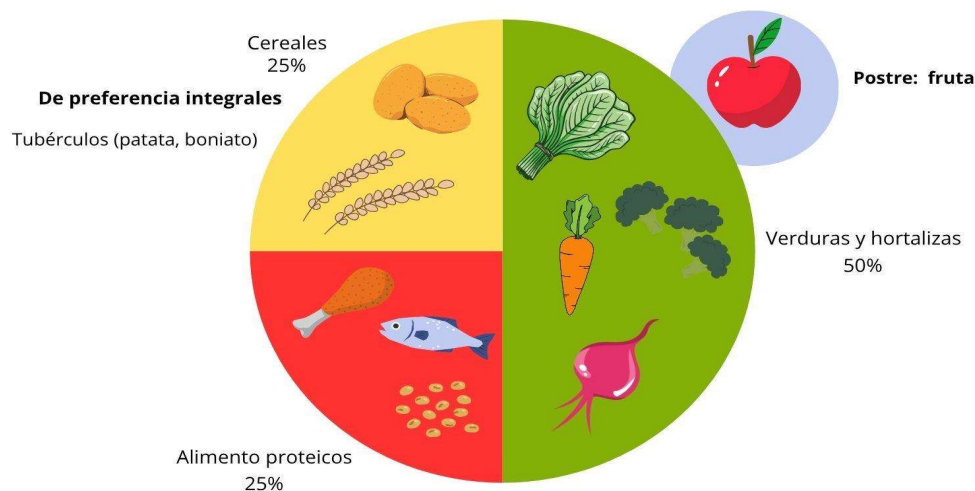


## GRASAS



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 LEGUMBRE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	<b>Pasta SG con tomate</b>  <b>Pollo al ajillo<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>con patatas al horno<sup>(14)</sup></b>  <b>Mandarina - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	3	<b>Patatas guisadas con verduras<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>Bacalao al horno<sup>(4)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	4	<b>Arroz de la huerta</b> <i>(sin guisante)</i> <b>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b>	5	<b>Crema de verduras ECO<sup>(14)</sup></b>  <b>Magro de cerdo estofado<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	6	<b>Patatas guisadas con verduras<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga, maíz y aceituna</b>  <b>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>
9	<b>Patatas guisadas con choco<sup>(2,4,14)</sup></b>  <b>Limanda al ajillo<sup>(2,4,12)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	10	<b>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</b>  <b>Ragout de pollo<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>con verduritas ECO y berenjena</b>  <b>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	11	<b>Pasta SG a la napolitana</b>  <b>Abadejo en salsa de zanahoria<sup>(2,4,12)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y aceitunas</b>  <b>Manzana - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b>	12	<b>Sopa vegetal con fideos SG</b>  <b>Chuleta de sajonia</b> <b>con zanahoria</b>  <b>Mandarina - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	13	<b>Crema de verduras<sup>(14)</sup></b>  <b>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<sup>(4)</sup></b>  <b>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>
16	<b>Crema de zanahoria ECO<sup>(14)</sup></b>  <b>Chuleta de sajonia</b> <b>con arroz pilaf</b>  <b>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	17	<b>Arroz con verduras</b> <i>(sin guisante)</i> <b>Salmón al limón<sup>(4)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	18	<b>Brócoli con queso<sup>(7)</sup></b>  <b>Filete de contramuslo al ajillo</b> <b>con patatas<sup>(14)</sup></b>  <b>Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b>	19	<b>Patatas guisadas con verduras<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>Bacalao al horno<sup>(2,4,12)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Pera - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	20	<b>Arroz con tomate</b>  <b>Tortilla de patatas<sup>(3)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y maíz</b>  <b>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>
23	<b>Pasta SG con verduras y queso<sup>(7)</sup></b>  <b>Merluza en su jugo<sup>(4)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Mandarina - Agua - Leche<sup>(7)</sup> - Pan<sup>(1)</sup></b>	24	<b>Patatas guisadas con verduras<sup>(14)</sup></b> <i>(sin guisante)</i> <b>Tortilla francesa de york<sup>(3)</sup></b> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Manzana - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	25	<b>Crema de calabacín<sup>(14)</sup></b>  <b>Ragout de pavo<sup>(14)</sup></b> <b>con verduritas y patata</b> <i>(sin guisante)</i> <b>Naranja - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	26	<b>Sopa vegetal con fideos SG</b>  <b>Chuleta de sajonia</b> <b>con zanahoria</b>  <b>Plátano - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>	27	<b>Coliflor con patatas<sup>(14)</sup></b>  <b>Hamburguesa de ternera 100%</b> <b>con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b>  <b>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1)</sup></b>

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5  
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10  
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16

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)

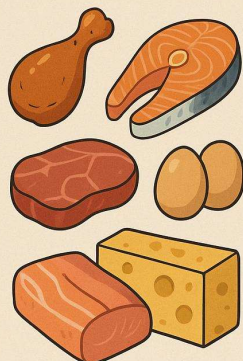


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

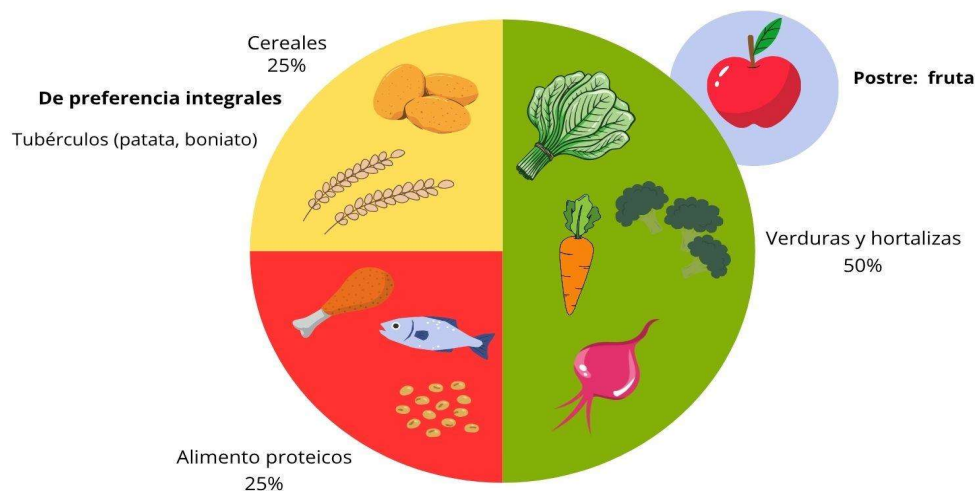


## GRASAS



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		FEBRERO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	<b>Pasta a la albanesa</b> <sup>(1,3,6,10)</sup>  <b>Pollo al ajillo</b> <sup>(14)</sup> <b>con patatas al horno</b> <sup>(14)</sup>  <b>Mandarina - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	3	<b>Judías pintas estofadas con verduras</b> <sup>(14)</sup>  <b>Bacalao al horno</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga y brotes de soja</b> <sup>(6)</sup>  <b>Plátano - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	4	<b>Arroz de la huerta</b>  <b>Tortilla francesa</b> <sup>(3)</sup> <b>con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Mandarina - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	5	<b>Crema de verduras ECO</b> <sup>(14)</sup>  <b>Magro de cerdo estofado</b> <sup>(14)</sup> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Pera - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	6	<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> <sup>(1,14)</sup>  <b>Merluza a la riojana</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga, maíz y aceituna</b>  <b>Plátano - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>
9	<b>Patatas guisadas con choco</b> <sup>(2,4,14)</sup>  <b>Limanda al ajillo</b> <sup>(2,4,12)</sup> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Naranja - Agua-Pan</b> <sup>(1)</sup>	10	<b>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</b>  <b>Ragout de pollo</b> <sup>(14)</sup> <b>con verduritas ECO y berenjena</b>  <b>Plátano - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	11	<b>Macarrones a la napolitana</b> <sup>(1,3,6,10)</sup>  <b>Abadejo en salsa de zanahoria</b> <sup>(2,4,12)</sup> <b>con ensalada de lechuga y aceitunas</b>  <b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	12	<b>Sopa de cocido</b> <sup>(1,3,6,9,10)</sup>  <b>Cocido completo</b> <sup>(14)</sup> <b>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</b>  <b>Mandarina - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	13	<b>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</b> <sup>(14)</sup>  <b>Tortilla francesa de atún</b> <sup>(3,4)</sup> <b>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</b> <sup>(4)</sup>  <b>Plátano - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>
16	<b>Crema de zanahoria ECO</b> <sup>(14)</sup>  <b>Cinta de lomo adobada</b> <sup>(6)</sup> <b>con arroz pilaf</b>  <b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	17	<b>Judías blancas estofadas con verduras</b> <sup>(14)</sup>  <b>Salmón al limón</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Plátano - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	18	<b>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</b>  <b>Filete de contramuslo al ajillo</b> <b>con patatas</b> <sup>(14)</sup>  <b>Mandarina - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	19	<b>Menestra de verduras rehogada con bacon</b> <sup>(6)</sup>  <b>Bacalao al horno</b> <sup>(2,4,12)</sup> <b>con ensalada de lechuga y brotes de soja</b> <sup>(6)</sup>  <b>Pera - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	20	<b>Arroz con tomate</b>  <b>Tortilla de patatas</b> <sup>(3)</sup> <b>con ensalada de lechuga y maíz</b>  <b>Plátano - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>
23	<b>Coditos con verduras</b> <sup>(1,3,6,10)</sup> <i>(Sin queso)</i> <b>Merluza en su jugo</b> <sup>(4)</sup> <b>con ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Mandarina - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>	24	<b>Lentejas a la jardinera ECO</b> <sup>(1,14)</sup>  <b>Tortilla francesa de york</b> <sup>(3)</sup> <b>con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Manzana - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	25	<b>Crema de calabacín</b> <sup>(14)</sup>  <b>Ragout de pavo</b> <sup>(14)</sup> <b>con verduritas y patata</b>  <b>Naranja - Agua -Pan</b> <sup>(1)</sup>	26	<b>Sopa de cocido</b> <sup>(1,3,6,9,10)</sup>  <b>Cocido completo</b> <sup>(14)</sup> <b>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</b>  <b>Plátano - Agua - Pan integral</b> <sup>(1,6,11)</sup>	27	<b>Coliflor con patatas</b> <sup>(14)</sup>  <b>Pollo empanado</b> <sup>(1,6,10)</sup> <b>con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b>  <b>Mandarina - Agua - Pan</b> <sup>(1)</sup>

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5  
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10  
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16  
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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)

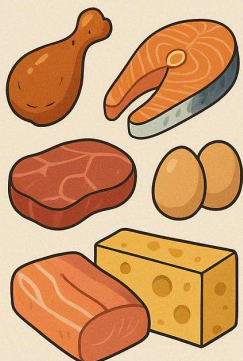


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

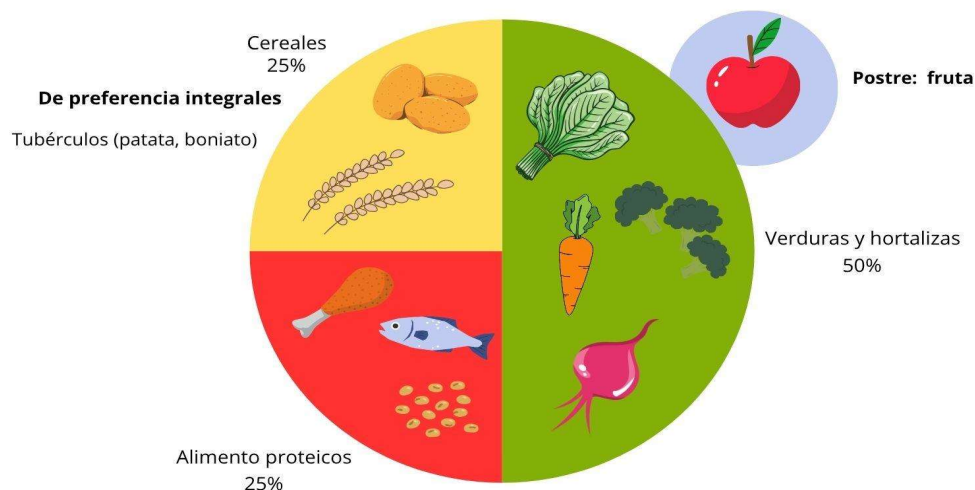


## GRASAS



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 CARNE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

FEBRERO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Pasta a la albanesa <sup>(1,3,6,10)</sup> Hamburguesa vegetal <sup>(1,2,3,4,6,7,8,12)</sup> con patatas al horno <sup>(14)</sup> Mandarina - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	3	Judías pintas estofadas con verduras <sup>(14)</sup> Bacalao al horno <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup> Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	4	Arroz de la huerta Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y tomate Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	5	Crema de verduras ECO <sup>(14)</sup> Salmón al horno <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	6	Lentejas estofadas con verduras <sup>(1,14)</sup> Merluza a la riojana <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
9	Patatas guisadas con choco <sup>(2,4,14)</sup> Limanda al ajillo <sup>(2,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	10	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con verduritas ECO y berenjena Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	11	Macarrones a la napolitana <sup>(1,3,6,10)</sup> Abadejo en salsa de zanahoria <sup>(2,4,12)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	12	Sopa vegetal de fideos SG Garbanzos guisados con verduras <sup>(14)</sup> Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	13	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria <sup>(14)</sup> Tortilla francesa de atún <sup>(3,4)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(4)</sup> Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
16	Crema de zanahoria ECO <sup>(14)</sup> Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con arroz pilaf Manzana - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	17	Judías blancas estofadas con verduras <sup>(14)</sup> Salmón al limón <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	18	Brócoli con queso <sup>(7)</sup> Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con patatas al horno <sup>(14)</sup> Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>	19	Menestra de verduras rehogada Bacalao orly <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14)</sup> con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup> Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	20	Arroz con tomate Tortilla de patatas <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
23	Coditos con verduras y queso <sup>(1,3,6,7,10)</sup> Merluza en su jugo <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>	24	Lentejas a la jardinera ECO <sup>(1,14)</sup> Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	25	Crema de calabacín <sup>(14)</sup> Merluza en su jugo <sup>(4)</sup> con verduritas y patata Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	26	Sopa vegetal de fideos SG Garbanzos guisados con verduras <sup>(14)</sup> Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>	27	Coliflor con patatas <sup>(14)</sup> Hamburguesa vegetal <sup>(1,2,3,4,6,7,8,12)</sup> con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5  
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10  
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16  
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

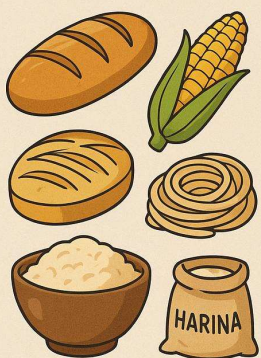
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

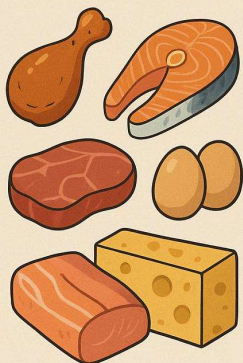


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

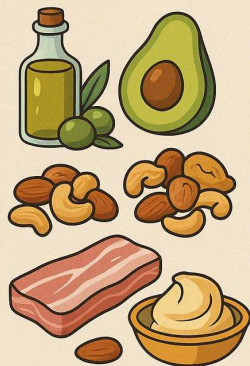
## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

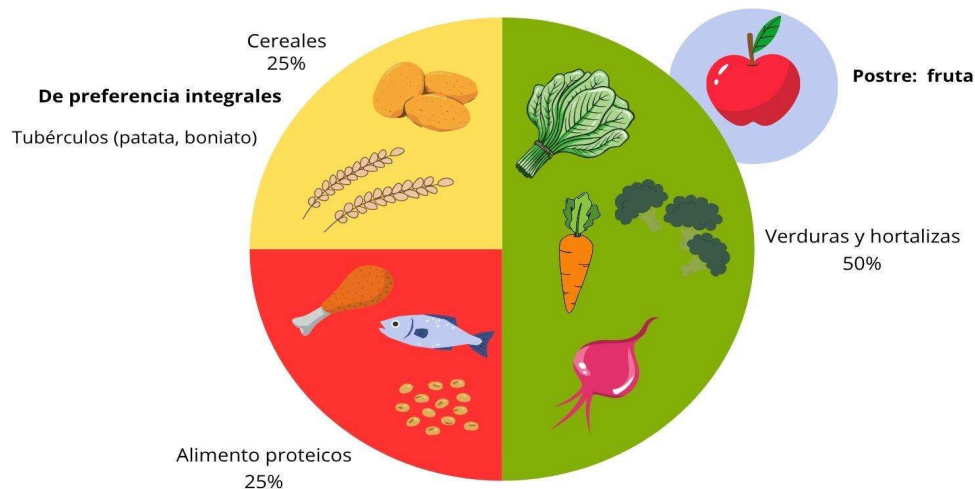


## GRASAS



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 PESCADO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		FEBRERO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2 LUNES	Pasta a la albanesa <sup>(1,3,6,10)</sup>	3 MARTES	Judías pintas estofadas con verduras <sup>(14)</sup>	4 MIÉRCOLES	Arroz de la huerta	5 JUEVES	Crema de verduras ECO <sup>(14)</sup>	6 VIERNES	Lentejas estofadas con chorizo <sup>(1,14)</sup>
	Albóndigas mixtas en salsa <sup>(1,3,6,7,9,10,11,13,14)</sup> con patatas al horno <sup>(14)</sup>		Pollo al ajillo <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup>		Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y tomate		Magro de cerdo estofado <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria		Pavo al ajillo <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
9 LUNES	Patatas guisadas con verduras <sup>(14)</sup>	10 MARTES	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón	11 MIÉRCOLES	Macarrones a la napolitana <sup>(1,3,6,10)</sup>	12 JUEVES	Sopa de cocido <sup>(1,3,6,9,10)</sup>	13 VIERNES	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria <sup>(14)</sup>
	Pavo al ajillo <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha		Ragout de pollo <sup>(14)</sup> con verduritas ECO y berenjena		Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas		Cocido completo <sup>(14)</sup> (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		Tortilla francesa <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(4)</sup>
	Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Manzana - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		Mandarina - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
16 LUNES	Crema de zanahoria ECO <sup>(14)</sup>	17 MARTES	Judías blancas estofadas con verduras <sup>(14)</sup>	18 MIÉRCOLES	Brócoli con queso <sup>(7)</sup>	19 JUEVES	Menestra de verduras rehogada con bacon <sup>(6)</sup>	20 VIERNES	Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada <sup>(6)</sup> con arroz pilaf		Pavo al ajillo <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y tomate		Filete de contramuslo al ajillo con patatas <sup>(14)</sup>		Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(6)</sup>		Tortilla de patatas <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> -Pan <sup>(1)</sup>		Pera - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>
23 LUNES	Coditos con verduras y queso <sup>(1,3,6,7,10)</sup>	24 MARTES	Lentejas a la jardinera ECO <sup>(1,14)</sup>	25 MIÉRCOLES	Crema de calabacín <sup>(14)</sup>	26 JUEVES	Sopa de cocido <sup>(1,3,6,9,10)</sup>	27 VIERNES	Coliflor con patatas <sup>(14)</sup>
	Cinta de lomo <sup>(6)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa de york <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha		Ragout de pavo <sup>(14)</sup> con verduritas y patata		Cocido completo <sup>(14)</sup> (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		San Jacobo <sup>(1,3,6,7,10)</sup> con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Mandarina - Agua - Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>		Manzana - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Naranja - Agua - Pan <sup>(1)</sup>		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Yogur sabores o natural <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5  
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10  
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16  
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

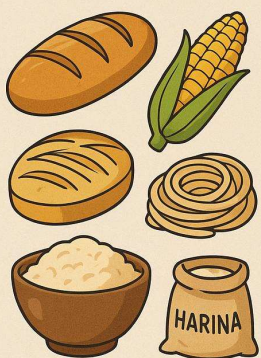
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

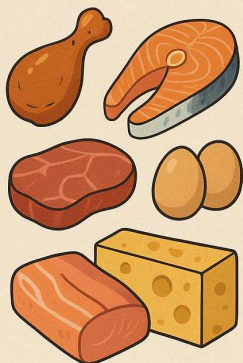


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

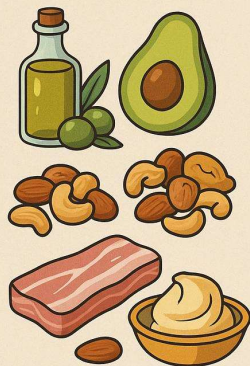
## CARBOHIDRATOS



## 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"

