

MENÚ BASAL						GASTRONOMÍA LAS MURALLAS						SANTA CRUZ						FEBRERO 2026												
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES						
LUNES	2	JORNADA GASTRONÓMICA ALBANIA				3	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾				4	Arroz de la huerta				5	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾				6	Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)								
		Pasta a la albanesa ^(1,3,6,10)					Bacalao al horno ⁽⁴⁾					Tortilla francesa ⁽³⁾					Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾					Merluza a la riojana ⁽⁴⁾								
		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)					con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾					con ensalada de lechuga y tomate					con ensalada de lechuga y zanahoria					con ensalada de lechuga, maíz y aceituna								
		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾					Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Mandarina - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾					Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)				
		633	32	2	22,2	85,5		634	21,8	3	23,8	85,6		636	22	2,3	24	85,5		662	23,9	2,5	24,8	87		691	27	3	21	91
LUNES	9	Patatas guisadas con choco ^(2,4,14)				10	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón				11	Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)				12	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)				13	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾								
		Limanda al ajillo ^(2,4,12)					Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾					Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)					Cocido completo ⁽¹⁴⁾					Tortilla francesa de atún ^(3,4)								
		con ensalada de lechuga y remolacha					con verduritas ECO y berenjena					con ensalada de lechuga y aceitunas					(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)					con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾								
		Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾					Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Manzana- Agua - Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾					Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)					Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)				
		641	22,1	2,3	24,6	85,8		637	22,3	2,3	25	84		653	23	3	22,9	88,7		669	25	3,3	24	87		642	22,8	2,1	23,2	86
LUNES	16	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾				17	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾				18	Brócoli con queso ⁽⁷⁾				19	Menestra de verduras rehogada con bacon ⁽⁶⁾				20	Arroz con tomate								
		Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾					Salmón al limón ⁽⁴⁾					Filete de contramuslo al ajillo					Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14)					Tortilla de patatas ⁽³⁾								
		con arroz pilaf					con ensalada de lechuga y tomate					con patatas ⁽¹⁴⁾					con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾					con ensalada de lechuga y maíz								
		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾					Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)					Mandarina - Agua -Leche ⁽⁷⁾ -Pan ⁽¹⁾					Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)				
		657	23,4	2,3	23,6	88		641	22,1	2,4	24,6	85,8		638	25,1	2,5	21	82		664	22	1,3	23,6	93		627	24,6	2,1	21,9	79,5
LUNES	23	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)				24	Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)				25	Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾				26	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)				27	Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾								
		Merluza en su jugo ⁽⁴⁾					Tortilla francesa de york ⁽³⁾					Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾					Cocido completo ⁽¹⁴⁾					San Jacobo ^(1,3,6,7,10)								
		con ensalada de lechuga y zanahoria					con ensalada de lechuga y remolacha					con verduritas y patata					(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)					con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria								
		Mandarina - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾					Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾					Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)					Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)				
		653	23	3	22,9	88,7		620	20,4	2	22,8	86,3		601	17	2,3	27	85		669	25	3,3	24	87		661	22,6	3,3	25	89,5

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.

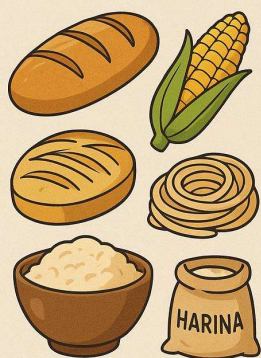
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

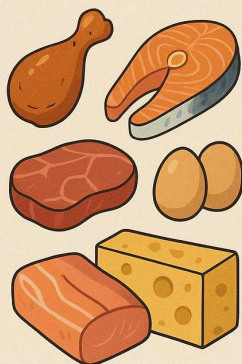


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

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"

