

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz con tomate Cazuela del pescador ^(2,4,12) <i>(Patata, merluza, cebolla, pim. Rojo y pim verde)</i> con patata Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	3	Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ <i>(Zanahoria, coliflor, judía verde, guisantes)</i> Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4	Crema de verduras de temporada ECO Ragout de pollo con patata y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5	Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6	Pasta SG napolitana Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9	Brócoli gratinado con queso ⁽⁷⁾ Filete de aguja Cous cous con hortalizas ⁽¹⁾ <i>(Pim. Rojo, calabacín, zanahoria)</i> Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Crema de zanahoria estilo velouté ECO Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz pilaf Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Wok de verduras con soja ⁽⁶⁾ Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12	Sopa vegetal de arroz Cocido completo <i>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</i> Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13	Pasta SG al curry Salmón al papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Gelatina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16	Lentejas guisadas con boniato y espinacas ⁽¹⁾ Chuleta de sajonia con zanahoria Manzana royal gala - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	JORNADA DE ARAGÓN Sopa de verduras Pollo al chilindrón <i>(Tomate frito, cebolla, pim.rojo, pim. Verde, ajo, pimentón y laurel)</i> con patata asada ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Crema de calabacín ECO Guiso de garbanzos con sepia ^(2,4,12) Manzana golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19	Arroz hortelano <i>(pim.rojo, pim. Verde, cebolla, guisante, berenjena, zanahoria y calabacín)</i> Roti de pavo al horno ^(6,7) con ensalada de lechuga y remolacha Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20	Pasta SG con tomate Merluza con salsa de tomate y albahaca ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23	Judías verdes a la catalana <i>(Con tomate frito)</i> Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Magro de cerdo estofado con patatas Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Wok de verduras, arroz y curry <i>(Calabaza, berenjena, cebolla)</i> Bacalao al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26	Sopa vegetal de arroz Cocido completo <i>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</i> Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27	NO LECTIVO

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26,31

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

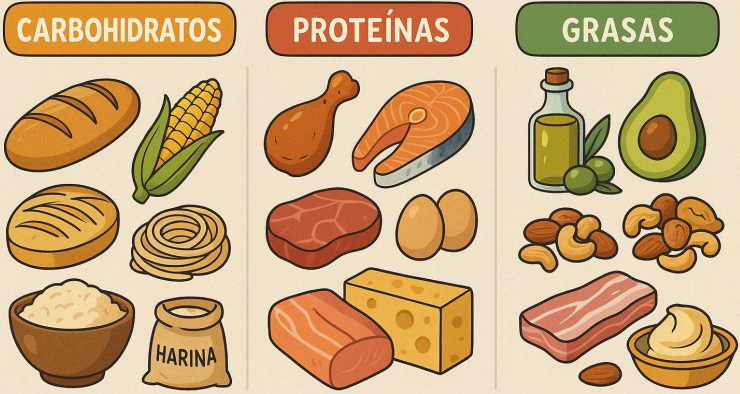
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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

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

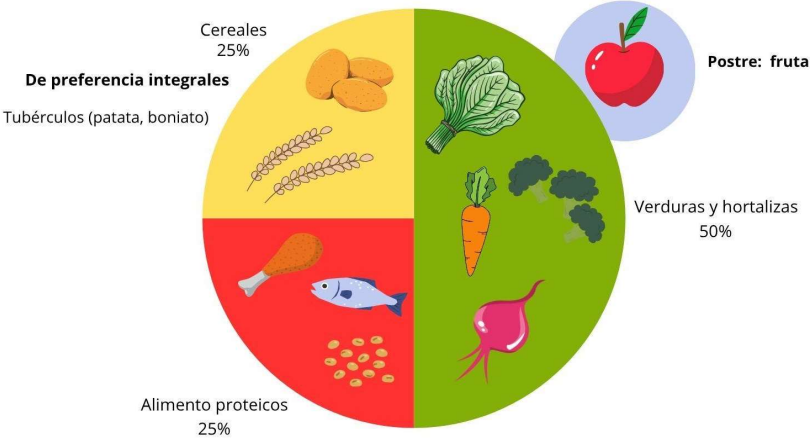


TIPOS DE MACRONUTRIENTES



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con patata Mandarina - Agua	3	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua	4	Crema de verduras de temporada ECO Ragout de pollo con patata y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua	5	Coliflor rehogada Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua	6	Pasta SG napolitana Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua
9	DÍA INTERNACIONAL DE LA TORTILLA DE PATATA Brócoli gratinado con queso ⁽⁷⁾  Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ Cous cous con hortalizas ⁽¹⁾ (Pim. Rojo, calabacín, zanahoria) Naranja - Agua	10	Crema de zanahoria estilo velouté ECO Alitas de pollo al ajillo con arroz pilaf Manzana - Agua	11	Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua	12	Sopa vegetal de arroz Ragout de pollo con zanahoria Pera - Agua	13	Pasta SG al curry Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Gelatina - Agua
16	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria Manzana royal gala - Agua	17	JORNADA DE ARAGÓN Sopa de verduras Pollo al chilindrón (Tomate frito, cebolla, pim.rojo, pim. Verde, ajo, pimentón y laurel) con patata asada ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua	18	Crema de calabacín ECO Ragout de pollo con verduras y patatas Manzana golden - Agua	19	Arroz con tomate Ragout de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Plátano - Agua	20	Pasta SG con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua
23	Arroz con zanahoria Tortilla de patata y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Manzana - Agua	24	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Pollo al ajillo con patatas Mandarina - Agua	25	Wok de verduras, arroz y curry (Calabaza, berenjena, cebolla) Ragout de pavo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano - Agua	26	Sopa vegetal de arroz Ragout de pollo con zanahoria Pera - Agua	27	NO LECTIVO



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

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

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

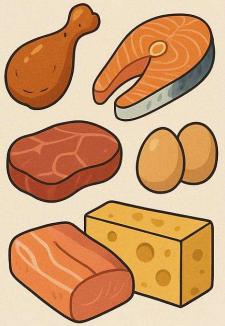
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

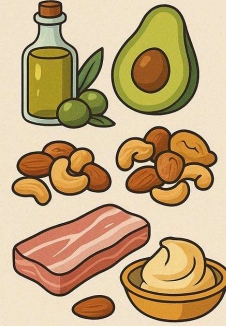
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

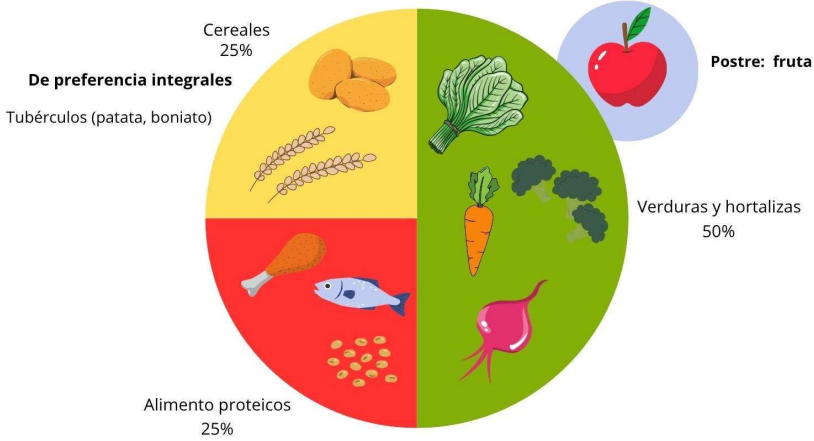


GRASAS



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 CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		MARZO	2026		
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz con tomate Cazuela del pescador^(2,4,12) <i>(Patata, merluza, cebolla, pim. Rojo y pim verde)</i> con patata Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)	3	Lentejas a la jardinera⁽¹⁾ <i>(Zanahoria, coliflor, judía verde, guisantes)</i> Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	4	Crema de verduras de temporada ECO Ragout de pollo con patata y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)	5	Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro Tortilla francesa de atún^(3,4) con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	6	Espaguetis a la napolitana^(1,3,6,10) <i>(Zanahoria, cebolla, pim.rojo, pim. verde)</i> Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua - Pan^(1,6,10,11)
9	DÍA INTERNACIONAL DE LA TORTILLA DE PATATA  Brócoli gratinado con queso⁽⁷⁾ Tortilla de patata y cebolla⁽³⁾ Cous cous con hortalizas⁽¹⁾ <i>(Pim. Rojo, calabacín, zanahoria)</i> Naranja - Agua - Pan^(1,6,10,11)	10	Crema de zanahoria estilo velouté ECO Merluza a la andaluza^(1,2,3,4,6,7,10,12) con arroz pilaf Manzana - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	11	Wok de verduras con soja⁽⁶⁾ Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)	12	Sopa vegetal de arroz Cocido completo (s/n chorizo) Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	13	Macarrones salteados al curry^(1,3,6,10) Salmón al papillote⁽⁴⁾ <i>(Salmón al horno)</i> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Gelatina - Agua - Pan^(1,6,10,11)
16	Lentejas guisadas con boniato y espinacas⁽¹⁾ Huevos con besciamella al pomodoro^(1,3,6,7,10) Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11)	17	JORNADA DE ARAGÓN Sopa de huevo^(1,3,6,9,10) <i>(Fideo, zanahoria, huevo cocido, cebolla, gallina y apio)</i> Pollo al chilindrón <i>(Tomate frito, cebolla, pim.rojo, pim. Verde, ajo, pimentón y laurel)</i> con patata asada⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	18	Crema de calabacín ECO Guiso de garbanzos con sepia^(2,4,12) Manzana golden - Agua - Pan^(1,6,10,11)	19	Arroz hortelano <i>(pim.rojo, pim. Verde, cebolla, guisante, berenjena, zanahoria y calabacín)</i> Roti de pavo al horno^(6,7) con ensalada de lechuga y remolacha Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	20	Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil^(1,3,6,10) Merluza con salsa de tomate y albahaca⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua - Pan^(1,6,10,11)
23	Judías verdes a la catalana <i>(Con tomate frito)</i> Tortilla de patata y calabacín⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)	24	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Ragout de pollo con patatas Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	25	Wok de verduras, arroz y curry <i>(Calabaza, berenjena, cebolla)</i> Croquetas de bacalao^(1,2,3,4,6,7,10,12) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano - Agua - Pan^(1,6,10,11)	26	Sopa vegetal de arroz Cocido completo (s/n chorizo) Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	27	NO LECTIVO



PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26,31

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

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

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

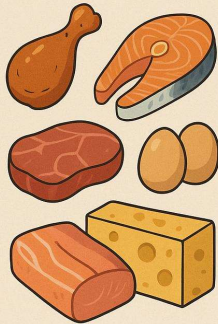
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

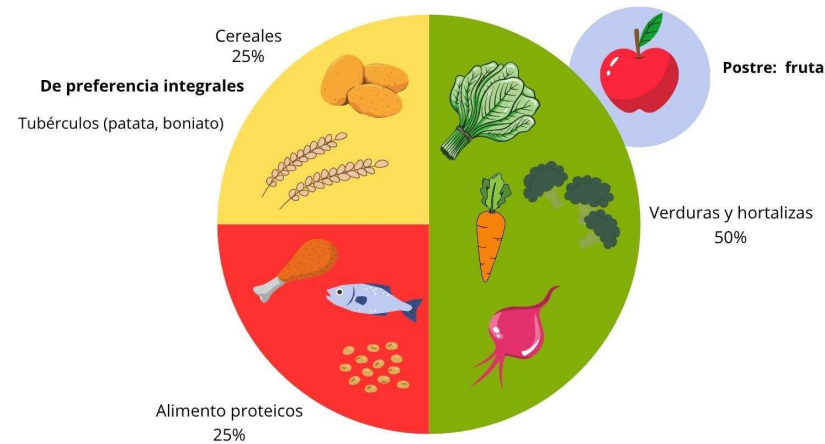


GRASAS



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 LECHE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		MARZO	2026		
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz con tomate Cazuela del pescador ^(2,4,12) <i>(Patata, merluza, cebolla, pim. Rojo y pim verde)</i> con patata Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)	3	Lentejas a la jardinera⁽¹⁾ <i>(Zanahoria, coliflor, judía verde, guisantes)</i> Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	4	Crema de verduras de temporada ECO Ragout de pollo con patata y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)	5	Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro Tortilla francesa de atún^(3,4) con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	6	Espaguetis a la napolitana ^(1,3,6,10) <i>(Zanahoria, cebolla, pim.rojo, pim. verde)</i> Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9	DÍA INTERNACIONAL DE LA TORTILLA DE PATATA Brócoli rehogado con ajo y pimentón Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ Cous cous con hortalizas ⁽¹⁾ <i>(Pim. Rojo, calabacín, zanahoria)</i> Naranja - Agua - Pan^(1,6,10,11)	10	Crema de zanahoria estilo velouté ECO Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz pilaf Manzana - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	11	Wok de verduras con soja⁽⁶⁾ Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)	12	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	13	Macarrones salteados al curry ^(1,3,6,10) Salmón al papillote⁽⁴⁾ <i>(Salmón al horno)</i> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Gelatina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16	Lentejas guisadas con boniato y espinacas⁽¹⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11)	17	JORNADA DE ARAGÓN Sopa de huevo ^(1,3,6,9,10) <i>(Fideo, zanahoria, huevo cocido, cebolla, gallina y apio)</i> Pollo al chilindrón <i>(Tomate frito, cebolla, pim.rojo, pim. Verde, ajo, pimentón y laurel)</i> con patata asada ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	18	Crema de calabacín ECO Guiso de garbanzos con sepia^(2,4,12) Manzana golden - Agua - Pan^(1,6,10,11)	19	Arroz hortelano <i>(pim.rojo, pim. Verde, cebolla, guisante, berenjena, zanahoria y calabacín)</i> Ragout de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Plátano - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	20	Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil^(1,3,6,10) Merluza con salsa de tomate y albahaca⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23	Judías verdes a la catalana <i>(Con tomate frito)</i> Tortilla de patata y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)	24	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Magro de cerdo estofado con patatas Mandarina - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	25	Wok de verduras, arroz y curry <i>(Calabaza, berenjena, cebolla)</i> Bacalao al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano - Agua - Pan^(1,6,10,11)	26	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)	27	NO LECTIVO



PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26,31

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

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

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

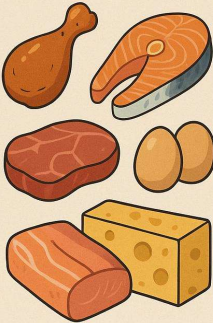
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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"

