

MENÚ BASAL						GASTRONOMÍA LAS MURALLAS						SANTA CRUZ						MARZO						2026					
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					
2	Arroz con tomate					3	Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ <i>(Zanahoria, coliflor, judía verde, guisantes)</i> Jamoncitos de pollo a las finas hierbas					4	Crema de verduras de temporada ECO					5	Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro					6	Espaguetis a la napolitana ^(1,3,6,10) <i>(Zanahoria, cebolla, pim.rojo, pim. verde)</i> Cinta de lomo ⁽⁶⁾				
	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)						con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)						Hamburguesa con salsa de zanahoria, soja y curry ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)						Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)						con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)				
	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)
627	24,6	2,1	21,9	79,5	620	20,4	2	22,8	86,3	661	25	2,3	25	89,5	623	21,2	2,3	23	85	653,4	23	3	22,9	88,7					
9	DÍA INTERNACIONAL DE LA TORTILLA DE PATATA					10						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)					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)				
	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)						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)						Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)						Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)										
	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)
638	25,1	2,5	21	82	657	23,4	3,1	23,6	88	637	22,3	2,3	25	84	669	25	3,8	24	87	653	23	1,8	22,9	88,7					
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)				
	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)
	699	27	3,5	23	91		641	22,1	2,4	24,6	85,8		695	27	1,3	20	93		642	22,8	2,1	23,2	86		636	22	2,3	22,2	85,5
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> 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 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				
	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)						
	650	22	3,4	27	86		662	23,9	2	24,8	87		671	25	3,1	23,6	88		671	25	3,1	23,6	88		669	25	3,8	24	87



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.

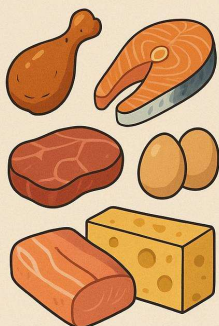


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

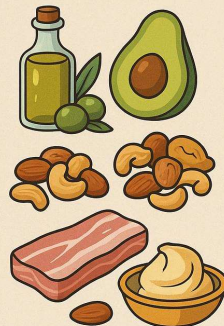
CARBOHIDRATOS



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"

