

MENÚ SIN CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

INSITU

ABRIL

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	<p>LUNES DE PASCUA</p> <p>NO LECTIVO</p>  	7	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾</p> <p>Empanadillas de atún^(1,2,3,4,6,10,12)</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo⁽¹⁴⁾</p> <p>con patatas</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Manzana golden - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Puré de patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
13	<p>Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Crema de espinacas⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>Arroz salteado con verduras y soja^(1,6)</p> <p>Salmón al aroma de limón⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Cous cous del huerto^(1,6,10)</p> <p>Ragout de pollo⁽¹⁴⁾</p> <p>con verduritas y patatas</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Brócoli rehogado con patata⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
20	<p>Tallarines orientales con soja y verdura^(1,3,6,10,11)</p> <p>Cazuela de merluza^(4,14)</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	21	<p>JORNADA DE ANDALUCÍA</p> <p>Papas aliñás⁽¹⁴⁾</p> <p>Flamenquines de pollo^(1,2,3,4,6,7,9,10,12)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Banana- Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	23	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	24	<p>Paella de verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa de atún^(3,4)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pavo⁽¹⁴⁾</p> <p>con patatas</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Lentejas estofadas con verduras^(1,14)</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Espaguetis a la carbonara^(1,3,6,7,10) (sin bacon)</p> <p>Limanda con su ajillo^(2,4,12)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	30	<p>Sopa minestrone^(1,3,6,9,10)</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		

DÍA 8: Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾
 DÍA 13: Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)
 DÍA 22: Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 7,9,14,16, 21, 23, 28, 30

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

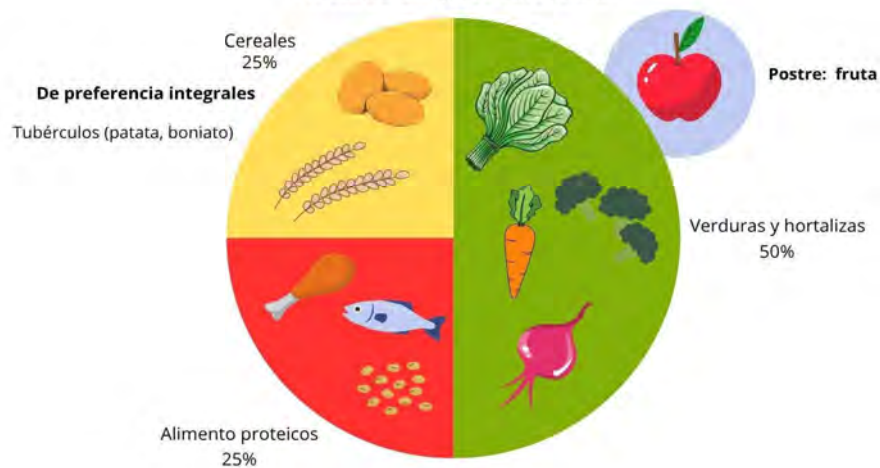


GRASAS



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 FRUTOS SECOS, HUEVO, KIVI

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

INSITU

ABRIL

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	<p>LUNES DE PASCUA</p> <p>NO LECTIVO</p>  	7	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾</p> <p>Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾</p> <p>con patatas</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Manzana golden - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Patatas revolconas^(6,14)</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
13	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Crema de espinacas⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>Arroz salteado con verduras y soja^(1,6)</p> <p>Salmón al aroma de limón⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Cous cous del huerto^(1,6,10)</p> <p>Ragout de pollo⁽¹⁴⁾</p> <p>con verduritas y patatas</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Brócoli rehogado con patata⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con chorizo⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
20	<p>Pasta SG con tomate</p> <p>Cazuela de merluza^(4,14)</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	21	<p>JORNADA DE ANDALUCÍA</p> <p>Papas aliñás⁽¹⁴⁾</p> <p>Pollo empanado SG</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	23	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	24	<p>Paella de verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Cinta de lomo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Lentejas estofadas con verduras^(1,14)</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Pasta SG con tomate</p> <p>Limanda con su ajillo^(2,4,12)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	30	<p>Sopa minestrone con fideos SG</p> <p>Filete de aguja</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		



DÍA 8: Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾
 DÍA 13: Pasta SG con salsa napolitana ECO
 DÍA 22: Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 7,9,14,16, 21, 23, 28, 30

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

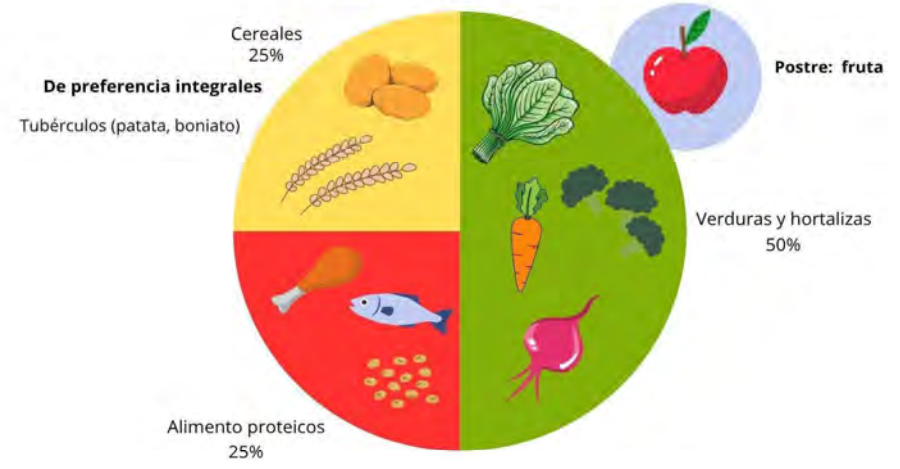


GRASAS



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

INSITU

ABRIL 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	
	LUNES DE PASCUA		Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Crema de zanahoria ECO estilo velouté ⁽¹⁴⁾ Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con patatas Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana golden - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Patatas revolconas ^(6,14) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)	
	NO LECTIVO									
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	
	Coditos con salsa napolitana ECO ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Crema de espinacas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa de pollo con patatas ⁽¹⁴⁾ Banana - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Arroz salteado con verduras y soja ^(1,6) Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Manzana royal gala - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Cous cous del huerto ^(1,6,10) Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ con verduritas y patatas Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Brócoli rehogado con patata ⁽¹⁴⁾ Judías blancas estofadas con chorizo ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	
	Tallarines orientales con soja y verdura ^(1,3,6,10,11) Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		JORNADA DE ANDALUCÍA Papas aliñás ⁽¹⁴⁾ Pollo empanado SG con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾ Banana - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Judías verdes con patata y zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾ Salchichas de pavo ⁽⁶⁾ Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Paella de verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30			
	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		Espaguetis a la carbonara ^(1,3,6,7,10) Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		Sopa minestrone ^(1,3,6,9,10) Tortilla de patatas con cebolla ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)			

DÍA 8: Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾
 DÍA 13: Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)
 DÍA 22: Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 7,9,14,16, 21, 23, 28, 30

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

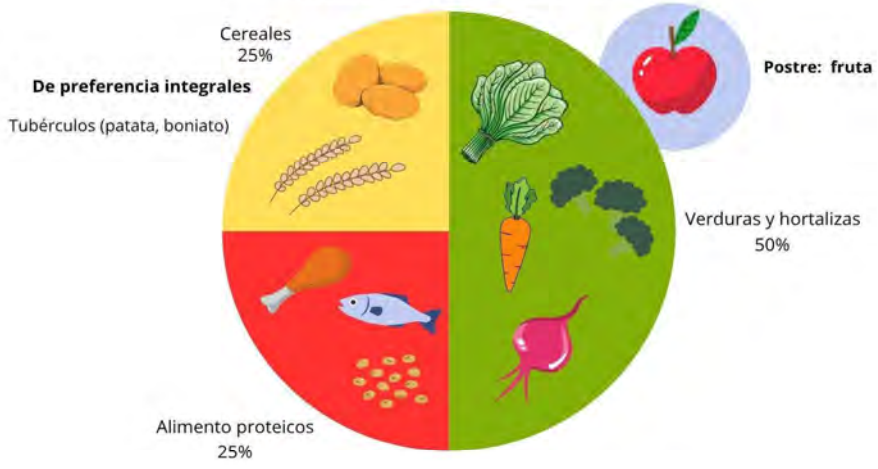


GRASAS



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 CARNE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

INSITU

ABRIL 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	LUNES DE PASCUA NO LECTIVO 	7	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Merluza con su ajillo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	8	Crema de zanahoria ECO estilo velouté ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	9	Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Manzana golden - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	10	Puré de patatas ⁽¹⁴⁾ Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)
13	Coditos con salsa napolitana ECO ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	14	Crema de espinacas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con patatas ⁽¹⁴⁾ Banana - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	15	Arroz salteado con verduras y soja ^(1,6) Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y tomate Manzana royal gala - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	16	Cous cous del huerto ^(1,6,10) Merluza con su ajillo ⁽⁴⁾ con verduritas y patatas Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	17	Brócoli rehogado con patata ⁽¹⁴⁾ Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)
20	Tallarines orientales con soja y verdura ^(1,3,6,10,11) Cazuela de merluza ^(4,14) con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	21	JORNADA DE ANDALUCÍA Papas aliñás ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾ Banana - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	22	Judías verdes con patata y zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	23	Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	24	Paella de verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)
27	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Merluza con su ajillo ⁽⁴⁾ con patatas Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	28	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	29	Espaguetis a la carbonara ^(1,3,6,7,10) (sin bacon) Limanda con su ajillo ^(2,4,12) con ensalada de lechuga y maíz Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	30	Sopa minestrone ^(1,3,6,9,10) Tortilla de patatas con cebolla ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)		 Gastronomía LAS MURALLAS

DÍA 8: Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾
 DÍA 13: Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)
 DÍA 22: Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
 PAN INTEGRAL: 7,9,14,16, 21, 23, 28, 30

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

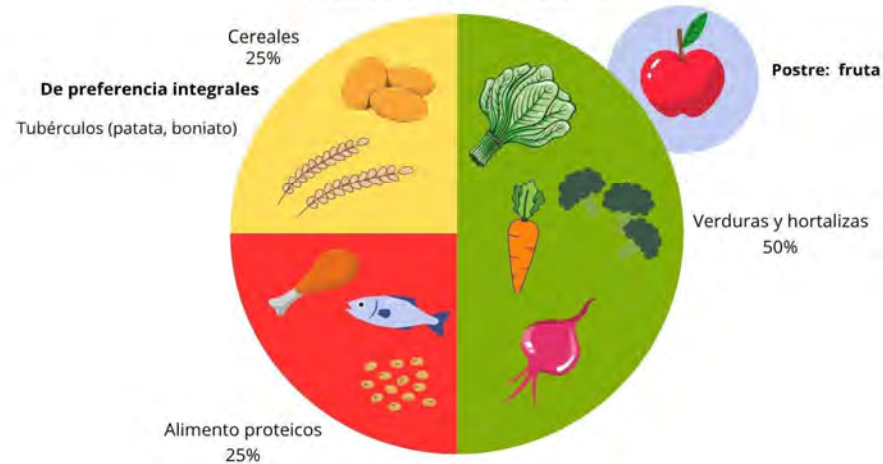


GRASAS



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"



MENÚ SIN LECHE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

INSITU

ABRIL

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	
	LUNES DE PASCUA		<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾</p> <p>Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾</p> <p>con patatas</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Manzana golden - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Patatas revolconas^(6,14)</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Mandarina - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	
	NO LECTIVO		<p>Crema de espinacas⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Arroz salteado con verduras y soja^(1,6)</p> <p>Salmon al aroma de limón⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Cous cous del huerto^(1,6,10)</p> <p>Ragout de pollo⁽¹⁴⁾</p> <p>con verduritas y patatas</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Brócoli rehogado con patata⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con chorizo⁽¹⁴⁾</p> <p>Mandarina - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	
<p>Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>JORNADA DE ANDALUCÍA</p> <p>Papas aliñás⁽¹⁴⁾</p> <p>Pollo empanado SG</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>	<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	<p>Paella de verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa de atún^(3,4)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Banana - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>					
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	
	<p>Tallarines orientales con soja y verdura^(1,3,6,10,11)</p> <p>Cazuela de merluza^(4,14)</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)</p> <p>Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Paella de verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa de atún^(3,4)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Banana - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>			
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES		
	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Cinta de lomo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras^(1,14)</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>		<p>Espaguetis con tomate^(1,3,6,10)</p> <p>Limanda con su ajillo^(2,4,12)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11)</p>		<p>Sopa minestrone^(1,3,6,9,10)</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>			

DÍA 8: Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾
 DÍA 13: Coditos con salsa napolitana ECO^(1,3,6,10)
 DÍA 22: Judías verdes con patata y zanahoria ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 7,9,14,16, 21, 23, 28, 30

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

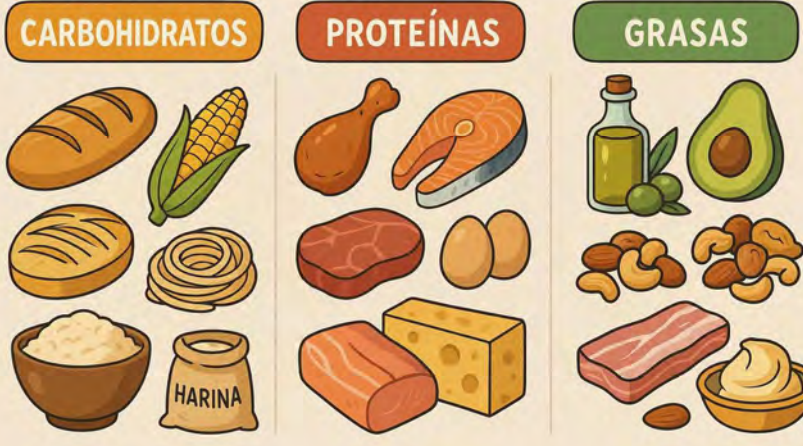
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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



C O M I D A	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
	C E N A	Verdura + Legumbre/Huevo	Verdura + Carne/Pescado	Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo	Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado	Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre

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

