

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

TRANSPORTADO

ABRIL

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
6	LUNES DE PASCUA  NO LECTIVO 	7	Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ Empanadillas de atún^(1,2,3,4,6,10,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Mandarina - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 671 25 3,1 23,6 88	8	Crema de zanahoria ECO estilo velouté⁽¹⁴⁾ Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾ con patatas Pera - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 662 24 3,1 24,8 87	9	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) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 25 3,3 24 87	10	Patatas revolconas^(6,14) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667 25 3,5 24,6 85,8										
										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) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 1,8 22,9 88,7	14	Crema de espinacas⁽¹⁴⁾ Hamburguesa en salsa de tomate^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con patatas ⁽¹⁴⁾ Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 22,6 2,3 25 89,5	15	Arroz salteado con verduras y soja^(1,6) Salmón al aroma de limón⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Manzana royal gala - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 641 22,1 2 24,6 85,8	16	Cous cous del huerto^(1,6,10) Ragout de pollo⁽¹⁴⁾ con verduritas y patatas Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 22,3 2,3 25 84	17	Brócoli rehogado con patata⁽¹⁴⁾ Judías blancas estofadas con chorizo⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 623 21,2 2,3 23 85
27	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Cinta de lomo⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 3 22,9 88,7	28	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) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 640 22 2 24 86,3	29	Espaguetis a la carbonara^(1,3,6,7,10) Limanda con su ajillo^(2,4,12) con ensalada de lechuga y maíz Mandarina - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 22,8 1,9 23,2 86	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) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 27 1,3 20 93												

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 v 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




1 CONTIENE GLUTEN
 2 CRUSTACEOS
 3 HUEVOS
 4 PESCADO
 5 CACAHUETES
 6 SOJA
 7 LACTEOS
 8 FRUTOS DE CÁSCARA
 9 APIO
 10 MOSTAZA
 11 GRANOS DE SESAMO
 12 MOLUSCO
 13 ALTRAMUCES
 14 SULFITOS

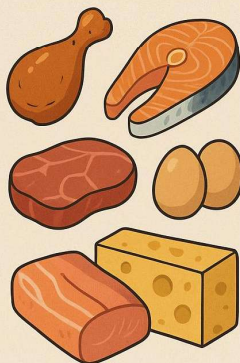


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

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"

