

MENÚ SIN CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		MAYO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Salchichas de pavo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Lazos a la napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con jardinera de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la andaluza ^(1,2,3,4,6,7,10) con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con zanahoria</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Ragout de pollo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
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.

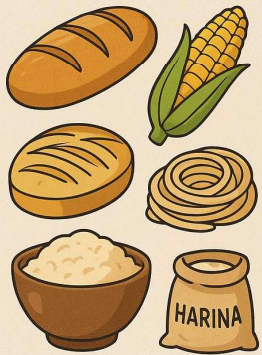
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

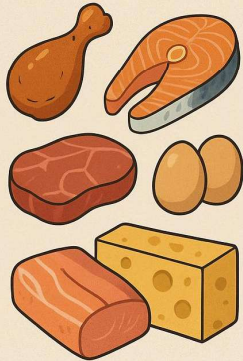


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

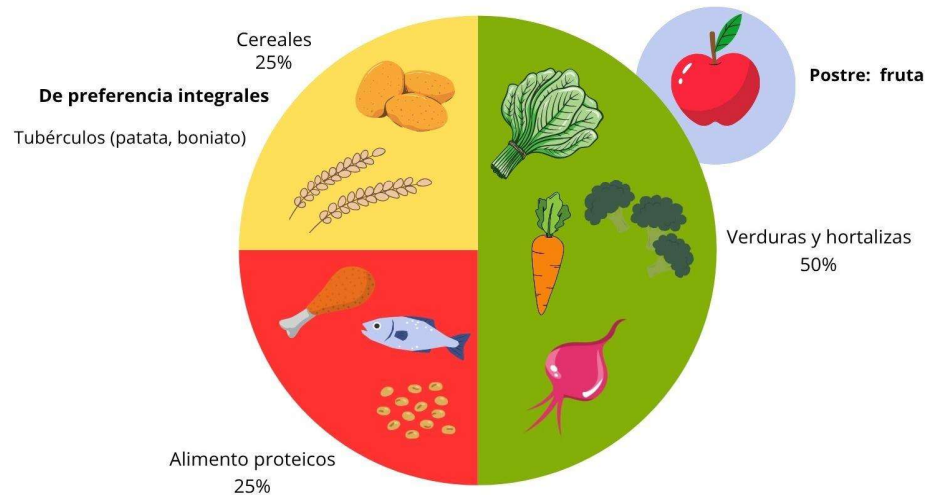


GRASAS



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 HUEVO, KIWI, FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Salchichas de pavo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Pasta SG napolitana (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con jardinera de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Arroz del huerto (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Chuleta de sajonia con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Pasta SG salteada con champiñón, ajo y perejil</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Pasta SG con salsa napolitana (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
 DIA 13: Crema parmentier ECO
 DIA 18: Crema de calabacín ECO
 DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
 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

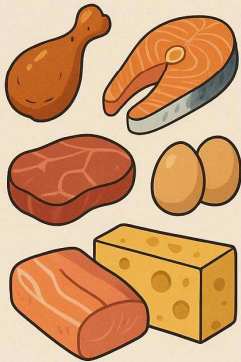


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

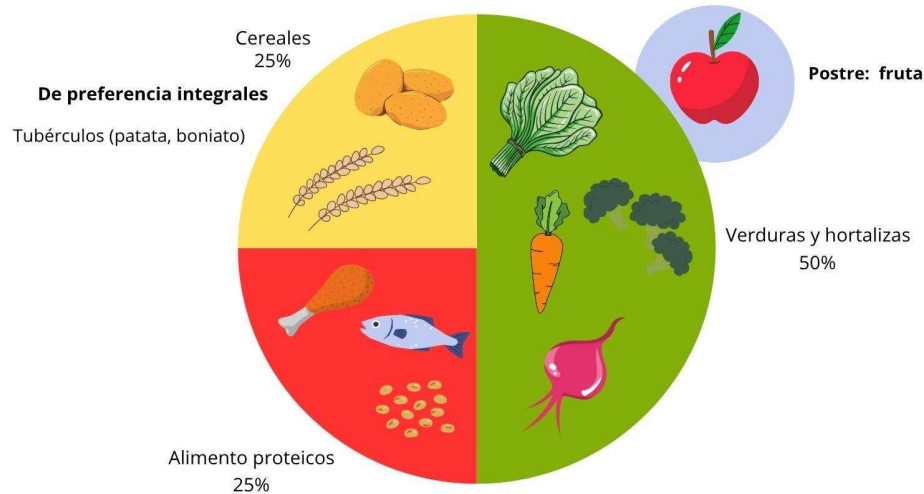


GRASAS



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 PESCADO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		MAYO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Salchichas de pavo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Lazos a la napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Chuleta de sajonia con jardinera de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Filete de aguja con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Filete de aguja con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
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.

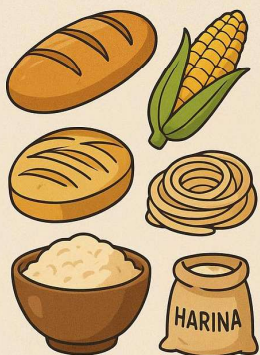
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

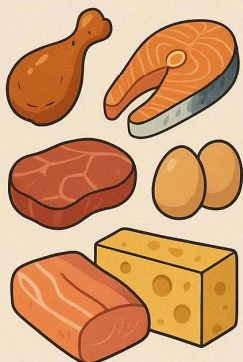


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

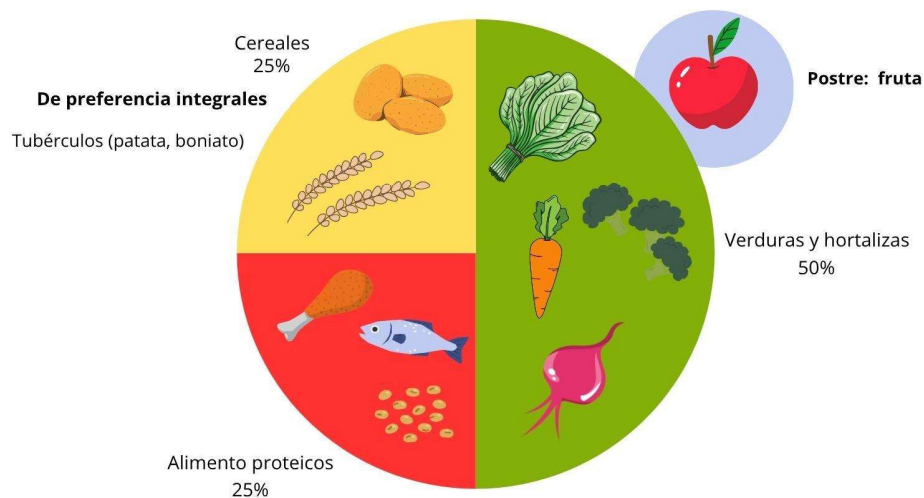


GRASAS



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

SANTA CRUZ

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Salchichas de pavo ⁽⁶⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Lazos a la napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con jardinera de verduras</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
 DIA 13: Crema parmentier ECO
 DIA 18: Crema de calabacín ECO
 DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
 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



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

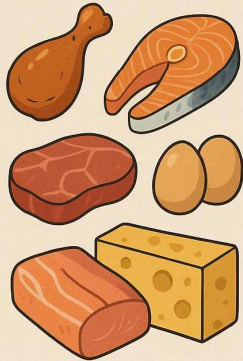


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

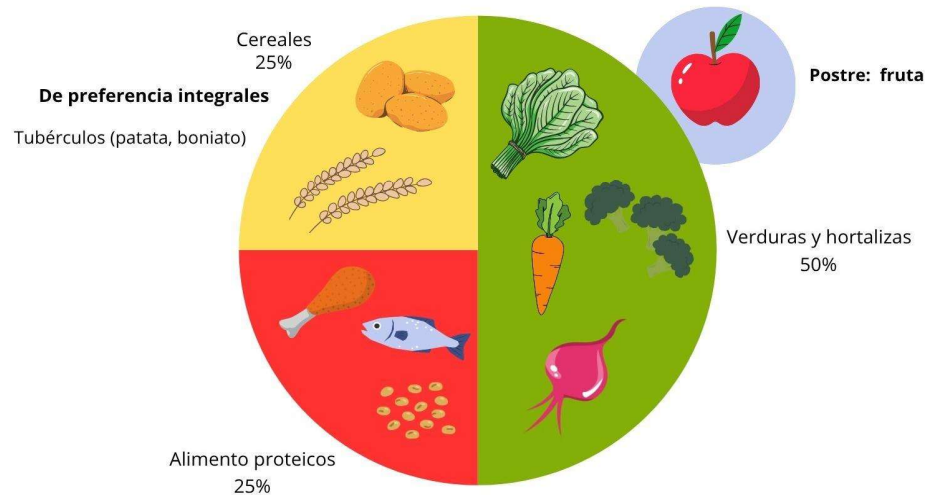


GRASAS



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		SANTA CRUZ		MAYO 2026																																	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
4	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con calabaza y puerro</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Lazos a la napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con jardinera de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz pilaf</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>										
18	<p>Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con zanahoria</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Garbanzos con sepia ^(2,4,12) con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (pim.roj, verde, calabacín, guisante, berenjena)</p> <p>Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con boniato ⁽¹⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																				
25	<p>Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																														

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
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

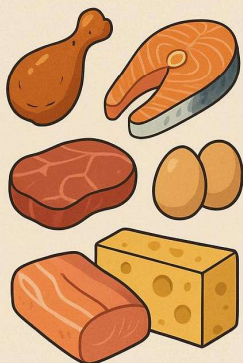


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

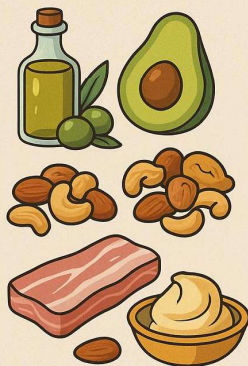
CARBOHIDRATOS



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"

