

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																			
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york) Hamburguesa en salsa de zanahoria, soja y curry ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) 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>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>633</td> <td>22,5</td> <td>2,1</td> <td>22,2</td> <td>85,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	633	22,5	2,1	22,2	85,5	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>21</td> <td>2,5</td> <td>23,6</td> <td>86</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	21	2,5	23,6	86	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>669</td> <td>23</td> <td>3,3</td> <td>25,6</td> <td>90</td> </tr> </table> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	669	23	3,3	25,6	90	8	<p>Lazos a la napolitana ^(1,3,6,10) (pim. rojo, verde, calabacín) Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con jardinera de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>634</td> <td>21,8</td> <td>2</td> <td>23,8</td> <td>85,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	634	21,8	2	23,8	85,6										
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
633	22,5	2,1	22,2	85,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	21	2,5	23,6	86																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
669	23	3,3	25,6	90																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
634	21,8	2	23,8	85,6																																																							
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de la abuela ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>671</td> <td>23,9</td> <td>3,1</td> <td>24,8</td> <td>89,2</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	671	23,9	3,1	24,8	89,2	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>643</td> <td>21</td> <td>2,8</td> <td>26</td> <td>87,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	643	21	2,8	26	87,6	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>661</td> <td>22,6</td> <td>2</td> <td>25</td> <td>89,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	661	22,6	2	25	89,5	14	<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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>657</td> <td>23,4</td> <td>1,2</td> <td>23,6</td> <td>88</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	657	23,4	1,2	23,6	88	15	<p>FESTIVO</p>										
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
671	23,9	3,1	24,8	89,2																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
643	21	2,8	26	87,6																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
661	22,6	2	25	89,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
657	23,4	1,2	23,6	88																																																							
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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>19</td> <td>2,3</td> <td>30</td> <td>86,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	637	19	2,3	30	86,5	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>669</td> <td>23</td> <td>3,3</td> <td>25,6</td> <td>90</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	669	23	3,3	25,6	90	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>24,6</td> <td>2,1</td> <td>21,9</td> <td>79,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	24,6	2,1	21,9	79,5	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>638</td> <td>25,1</td> <td>2,5</td> <td>21</td> <td>82</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	638	25,1	2,5	21	82	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>653</td> <td>23</td> <td>2,1</td> <td>22,9</td> <td>88,7</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	653	23	2,1	22,9	88,7
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
637	19	2,3	30	86,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
669	23	3,3	25,6	90																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	24,6	2,1	21,9	79,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
638	25,1	2,5	21	82																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
653	23	2,1	22,9	88,7																																																							
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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>22,3</td> <td>2,3</td> <td>25</td> <td>84</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	637	22,3	2,3	25	84	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>641</td> <td>22,1</td> <td>2,4</td> <td>24,6</td> <td>85,8</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	641	22,1	2,4	24,6	85,8	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>664</td> <td>22</td> <td>3,5</td> <td>23,6</td> <td>93</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	664	22	3,5	23,6	93	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>642</td> <td>22,8</td> <td>2</td> <td>23,2</td> <td>86</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	642	22,8	2	23,2	86	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> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>24,6</td> <td>2,1</td> <td>21,9</td> <td>79,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	24,6	2,1	21,9	79,5
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
637	22,3	2,3	25	84																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
641	22,1	2,4	24,6	85,8																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
664	22	3,5	23,6	93																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
642	22,8	2	23,2	86																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	24,6	2,1	21,9	79,5																																																							

DÍA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DÍA 13: Crema parmentier ECO
DÍA 18: Crema de calabacín ECO
DÍA 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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es

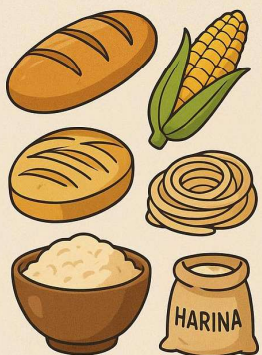


1 CONTIENE GLUTEN	2 CRUSTACEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LACTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA	9 APO	10 MOSTAZA	11 GRANOS DE SÉSAMO	12 MOLUSCO	13 ALTRAMUCCES	14 SULFITOS

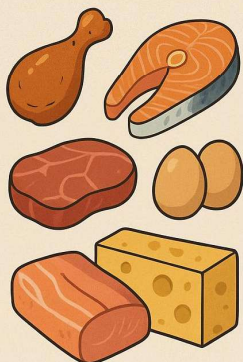


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

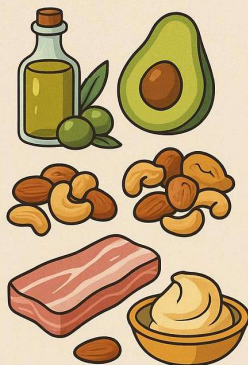
CARBOHIDRATOS



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"

