

MENÚ CELIACO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua</p>	3	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua</p>	4	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>
8	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6)</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

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

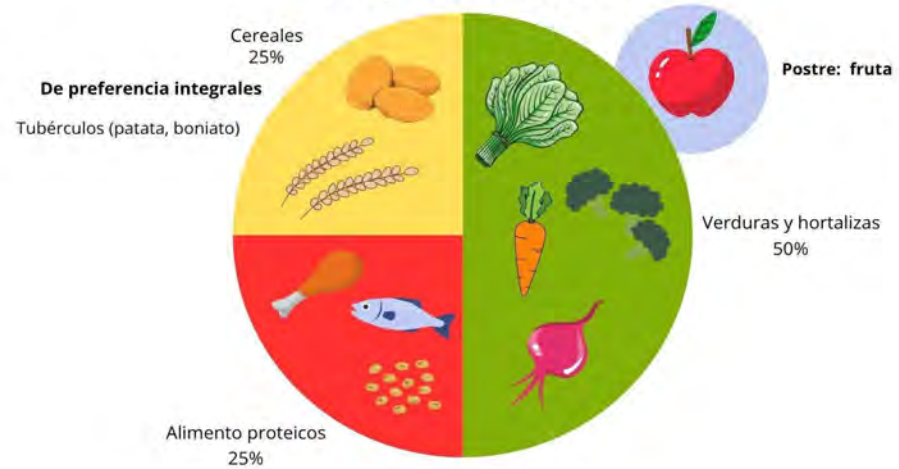


GRASAS



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 HUEVO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Contramuslo de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre ⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

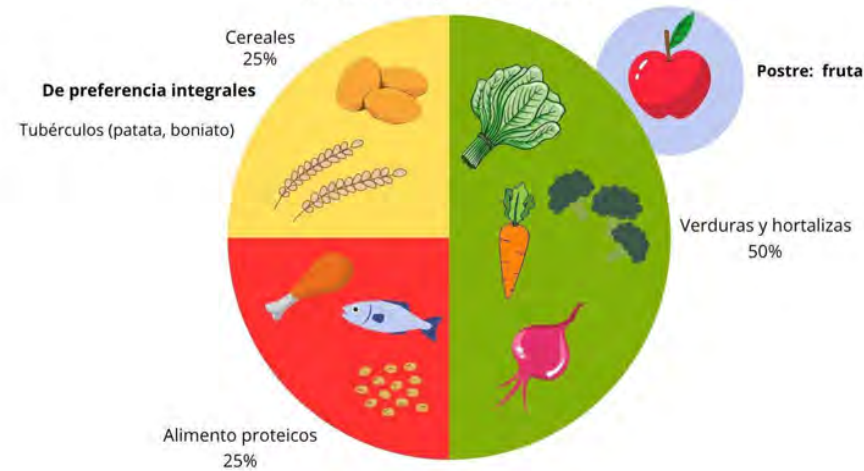


GRASAS



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

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ <i>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</i></p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6)</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

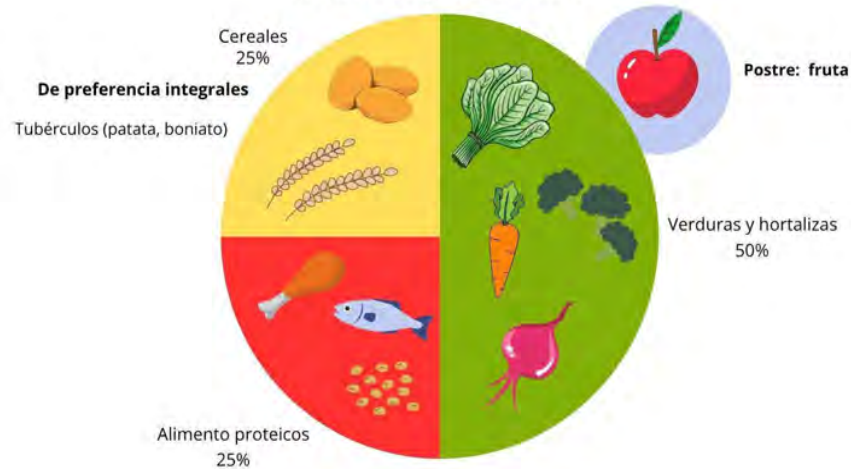


GRASAS



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 LEGUMBRE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua</p>	3	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua</p>	4	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Chuleta de aguja</p> <p>Manzana - Agua</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>
8	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua</p>	11	<p>Arroz de la huerta</p> <p>All i pebre⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua</p>	16	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua</p>	17	<p>Crema de verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas chips⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

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

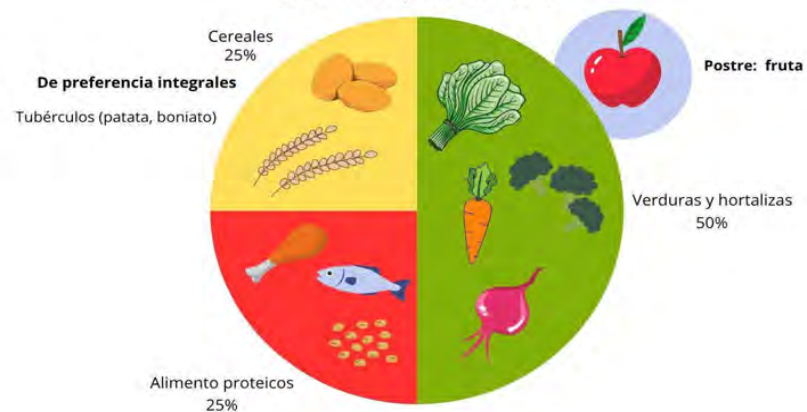


GRASAS



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
C E N A						

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



MENÚ SIN PESCADO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Tortilla de calabacín⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6)</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Magro de cerdo estofado</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

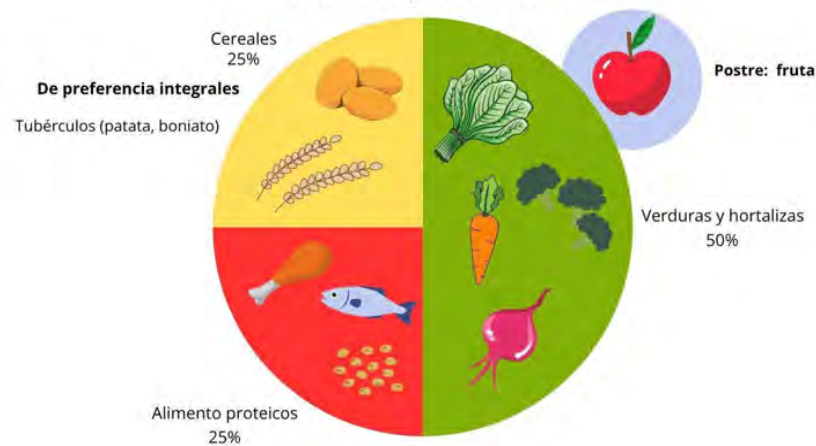


GRASAS



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 MARISCO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾</p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6)</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾
PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

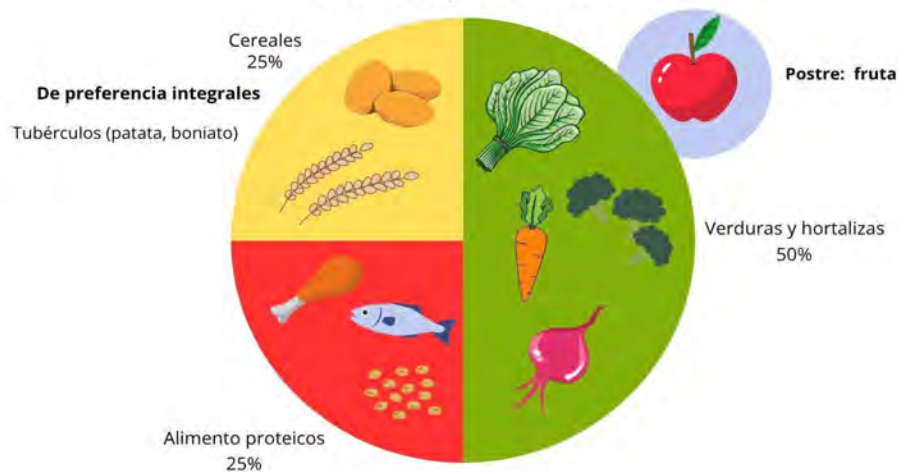


GRASAS



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 CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduritas⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de pollo ^(1,3,6,7,10)</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre ⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduritas⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾
PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

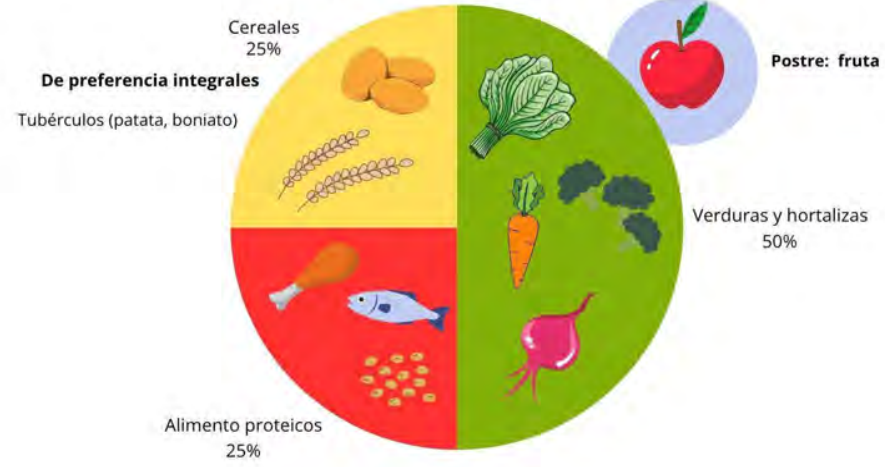


GRASAS



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 VEGANO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Arroz especiado</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa de cocido^(1,3,6,9,10)</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz de la huerta</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones con tomate ^(1,3,6,10)</p> <p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Arroz de la huerta</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Arroz con zanahoria</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Boniato asado con tomillo y canela</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas ^(1,3,6,7,10)</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾
PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

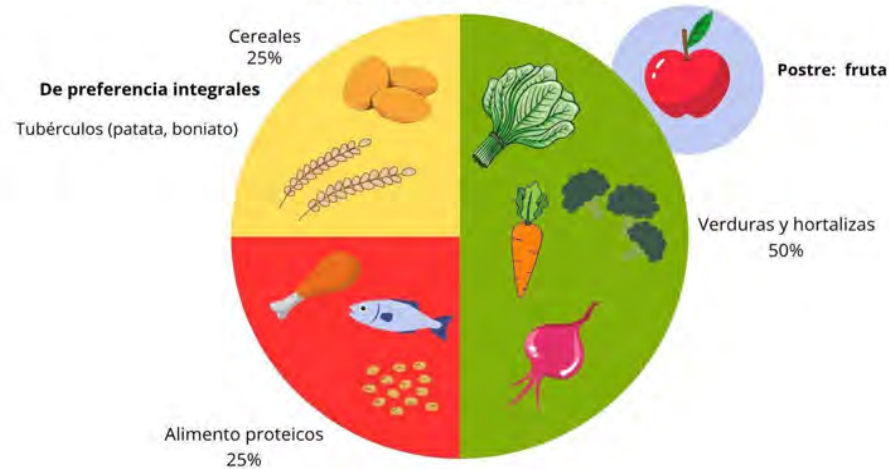


GRASAS



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 BAJO EN GRASA		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SANTA CRUZ		JUNIO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾</p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6)</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	4	<p>Sopa vegetal de arroz</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾</p> <p>Salmón con su ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11)</p>	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre⁽⁴⁾</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>con patata</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6)</p> <p>Limanda al ajillo⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	17	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Nectarina - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo⁽⁶⁾</p> <p>con patatas chips ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾

DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾

PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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"

