

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SANTA CRUZ

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																			
1	<p>Lentejas a la jardinera⁽¹⁾ <i>(guisante, judía verde, coliflor, zanahoria)</i></p> <p>Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ <i>(cebolla, perejil, ajo)</i></p> <p>con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pera - 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>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	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾ <i>(zanahoria, zanahoria ECO, cebolla, patata)</i></p> <p>Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾ <i>(pim. Verde, pim. Rojo, cebolla, zanahoria, champiñón)</i></p> <p>con patata</p> <p>Banana - 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	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6) <i>(Jud. amarilla, jud. Verde, zanahoria, berenjena, cebolla)</i></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> <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	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> <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	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> <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)																																																							
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																																																							
8	<p>Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10) <i>(zanahoria, cebolla)</i></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> <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	9	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ <i>(Calabaza, zanahoria, puerro, puerro ECO, cebolla)</i></p> <p>Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ <i>(pim. Verde, pim.rojo, cebolla, zanahoria, patata)</i></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</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>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	10	<p>Coliflor con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10) <i>(cebolla, zanahoria)</i></p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de 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>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	11	<p>Paella valenciana <i>(cebolla, judía verde, pim. Rojo, pim verde)</i></p> <p>All i pebre⁽⁴⁾ <i>(merluza, patata, pim.rojo, calabacin, zanahoria, cebolla)</i></p> <p>Sandía - 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	12	<p>Lentejas con boniato⁽¹⁾ <i>(boniato, cebolla)</i></p> <p>Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾ <i>(pim.rojo, pim.verde, cebolla, zanahoria, patata y champiñón)</i></p> <p>con patata</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>620</td><td>20,4</td><td>2</td><td>22,8</td><td>86,3</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	620	20,4	2	22,8	86,3
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																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
620	20,4	2	22,8	86,3																																																							
15	<p>Arroz tres delicias^(3,6) <i>(york, zanahoria, tortilla, guisante)</i></p> <p>Limanda empanada^(1,4)</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - 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	16	<p>Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ <i>(pim.rojo, pim. Verde, cebolla, zanahoria y patata)</i></p> <p>Tortilla francesa⁽³⁾</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Melón - 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	17	<p>Menestra de verduras rehogada <i>(guisante, judía verde, coliflor, zanahoria)</i></p> <p>Arroz con pollo y verduras <i>(pim.rojo, pim.verde, cebolla, zanahoria y champiñón)</i></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>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	18	<p>Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾ <i>(Puerro, puerro ECO, patata, cebolla)</i></p> <p>Merluza a la riojana⁽⁴⁾ <i>(cebolla, pim. Rojo, pim. Verde)</i></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - 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	19	<p>Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10) <i>(Pim. Verde, pim. Rojo, cebolla, zanahoria)</i></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> <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																																																							

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

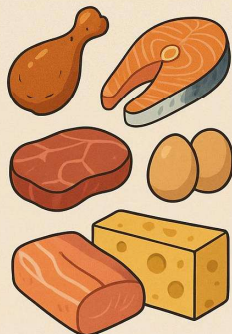


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

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"

