

MENÚ SIN HUEVO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)
	Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Cinta de lomo ⁽⁶⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾		Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa de cocido con fideos SG		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Pollo al chilindrón		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Salmón al horno ⁽⁴⁾
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		con ensalada de lechuga y tomate		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾		Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)		Merluza en su jugo ⁽⁴⁾
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Pasta SG con verduras y queso ⁽⁷⁾		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido con fideos SG		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Cinta de lomo ⁽⁶⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Limanda empanada ^(1,4)
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

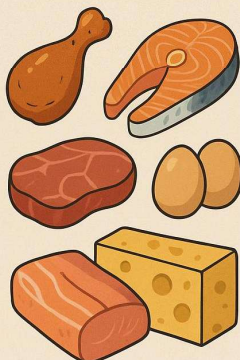


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

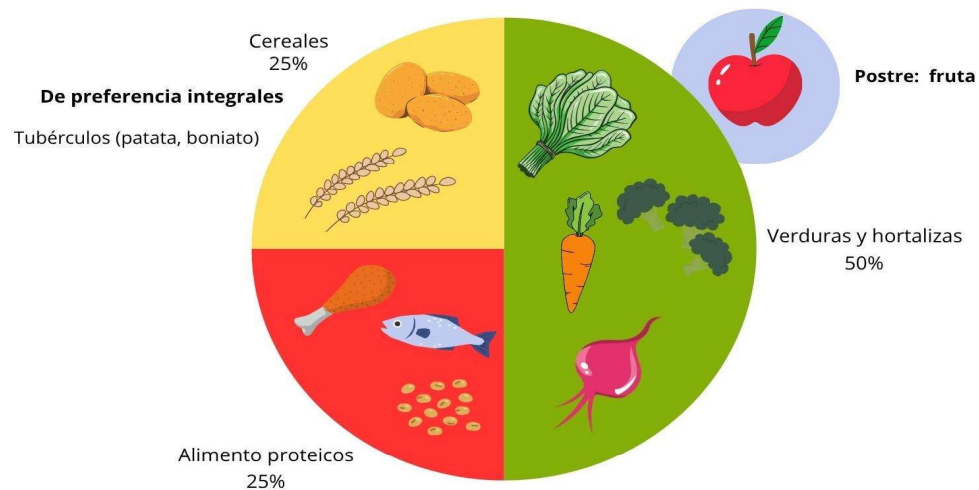


GRASAS



COMIDA	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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 CELIACO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026						
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES					
										Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾	Arroz de la huerta	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾
										Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾	Salmón al horno ⁽⁴⁾	Tortilla francesa ⁽³⁾	Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾	Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
										con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y tomate	con patatas fritas ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua	Plátano - Agua	Mandarina - Agua	Pera - Agua	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua									
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES					
										Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón	JORNADA DE ARAGÓN	Sopa de cocido con fideos SG	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
										Limanda al ajillo ^(2,4,12)	Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾	Pollo al chilindrón	Cocido completo ⁽¹⁴⁾	Tortilla de patata ^(3,14)
										con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas ECO y berenjena	con ensalada de lechuga y tomate	(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua	Plátano - Agua	Mandarina - Agua	Mandarina - Agua	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua									
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES					
										Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾	Brócoli con queso ⁽⁷⁾	Pasta SG a la napolitana	Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾	Arroz con tomate
										Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾	Filete de contramuslo al ajillo	Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)	Bacalao al horno ^(2,4,12)	Tortilla francesa de atún ^(3,4)
										con arroz pilaf	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y aceitunas	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua	Plátano - Agua	Manzana- Agua	Pera - Agua	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua									
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES					
										Pasta SG con verduras y queso ⁽⁷⁾	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾	Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾	Sopa de cocido con fideos SG	Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
										Merluza en su jugo ⁽⁴⁾	Tortilla francesa de york ⁽³⁾	Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾	Cocido completo ⁽¹⁴⁾	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾
										con ensalada de lechuga y zanahoria	con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas y patata	(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)	con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Mandarina - Agua- Leche ⁽⁷⁾	Manzana - Agua	Naranja - Agua	Plátano - Agua	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua									

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado , Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

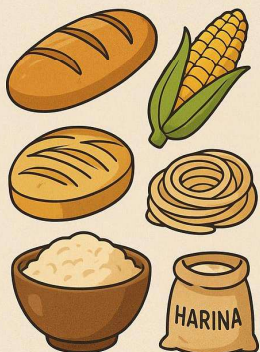
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

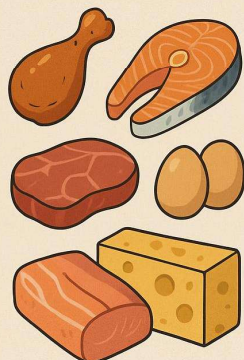


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

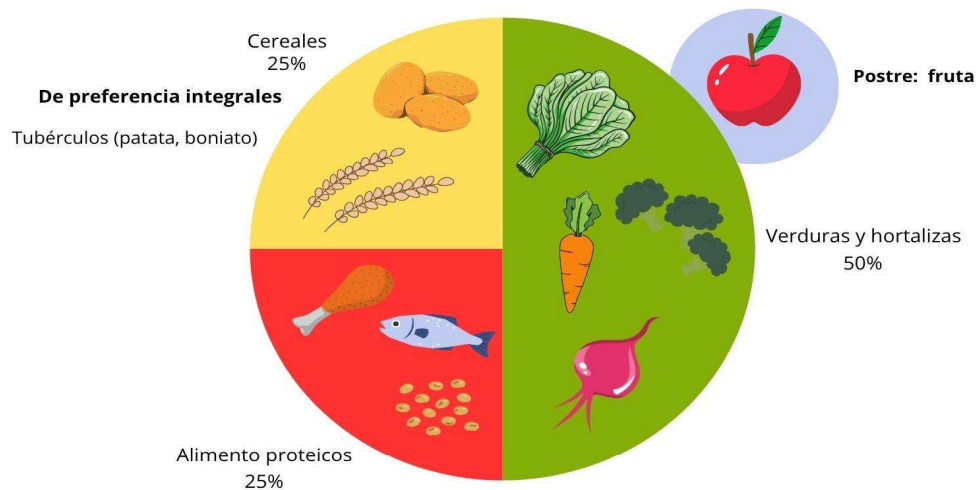


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Arroz de la huerta <i>(sin guisante)</i>		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa vegetal con fideos SG
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Sopa vegetal de fideos SG <i>(sin guisante)</i>		Chuleta de sajonia
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		Pollo al chillindrón		con zanahoria
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		con ensalada de lechuga y tomate		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	Chuleta de sajonia		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y zanahoria
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
	Pasta SG con verduras y queso ⁽⁷⁾		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa vegetal con fideos SG
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Chuleta de sajonia
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata <i>(sin guisante)</i>		con zanahoria
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	32	JUEVES	33
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa vegetal con fideos SG
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Sopa vegetal de fideos SG <i>(sin guisante)</i>		Chuleta de sajonia
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		Pollo al chillindrón		con zanahoria
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		con ensalada de lechuga y tomate		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9
	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	Merluza a la riojana ⁽⁴⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)
	con ensalada de lechuga, maíz y aceituna		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y zanahoria
	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
	Crema de verduras ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	Tortilla de patata ^(3,14)		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)
	con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y zanahoria
	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
	Arroz con tomate		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	Tortilla francesa de atún ^(3,4)		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)
	con ensalada de lechuga y maíz		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y zanahoria
	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
	Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Pasta SG a la napolitana		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ <i>(sin guisante)</i>
	Limanda empanada ^(1,4)		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)
	con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y zanahoria
	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16

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

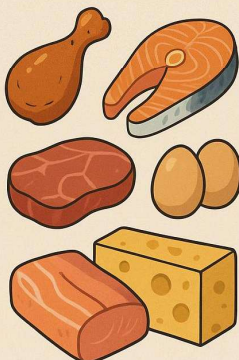


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

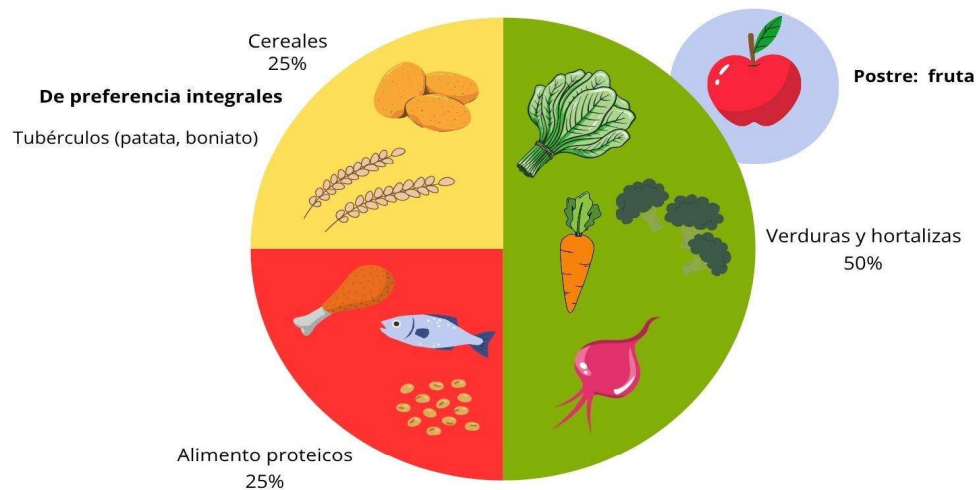


GRASAS



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 LECHE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)
	Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾		Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Tortilla de patata ^(3,14)
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		con ensalada de lechuga y tomate		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli rehogado con ajo y pimentón ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾		Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)		Tortilla francesa de atún ^(3,4)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Coditos con verduras ^(1,3,6,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	(Sin queso)		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Limanda empanada ^(1,4)
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	con ensalada de lechuga y zanahoria		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

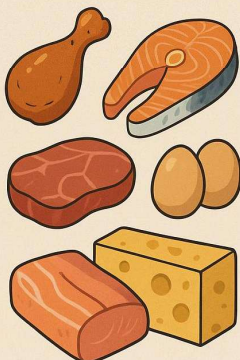


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

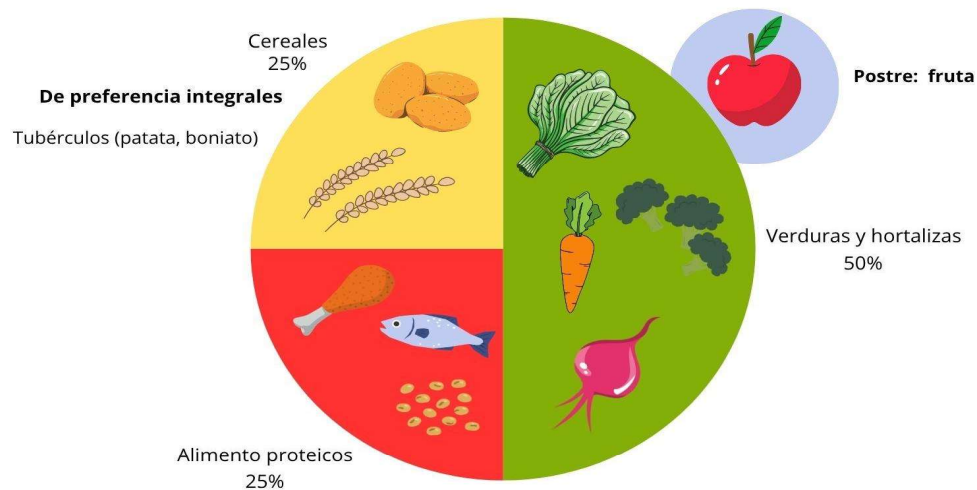


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)
	Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾		Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa vegetal de fideos SG		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾		Tortilla de patata ^(3,14)
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		Pollo al chilindrón		con ensalada de lechuga y tomate		con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli rehogado con ajo y pimentón ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾		Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao al horno ^(2,4,12)		Tortilla francesa de atún ^(3,4)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Coditos con verduras ^(1,3,6,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa vegetal de fideos SG		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾		Limanda empanada ^(1,4)
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

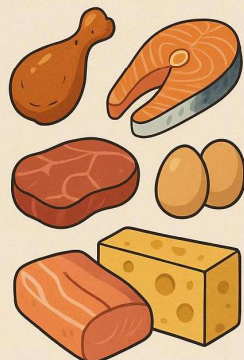


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

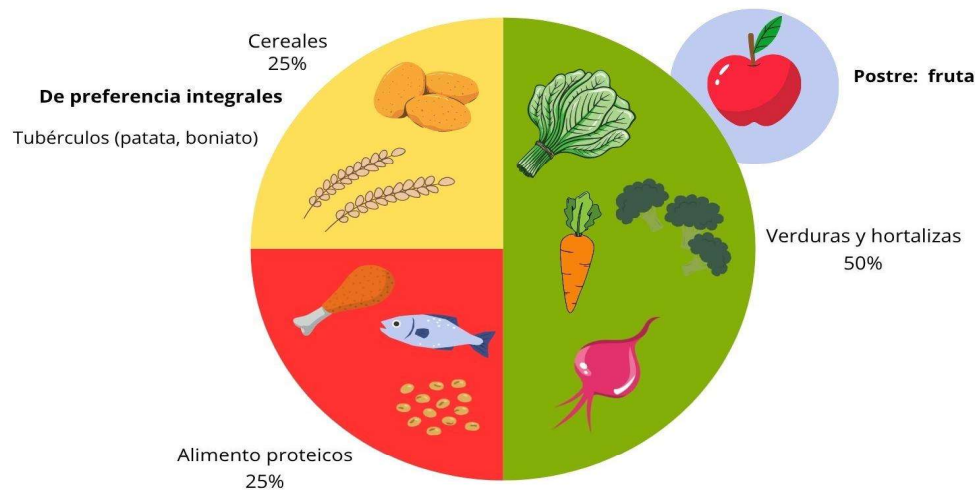


GRASAS



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 CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES	MARTES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6	7	8	9
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

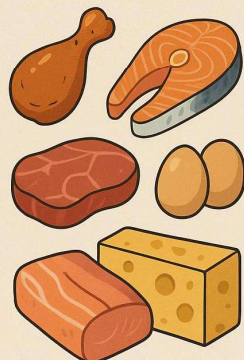


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

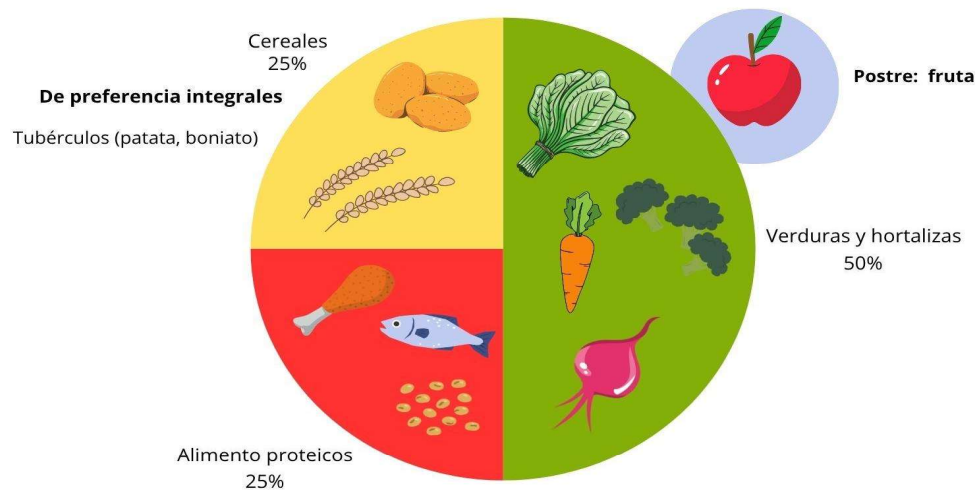


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES	MARTES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6	7	8	9
LUNES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES	VIERNES
9	10	11	12	13	14	15	16
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
16	17	18	19	20	21	22	23
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
23	24	25	26	27	28	29	30
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

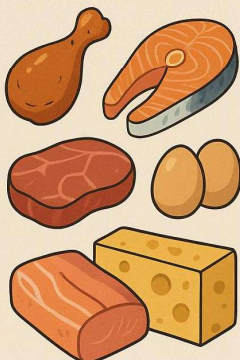


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

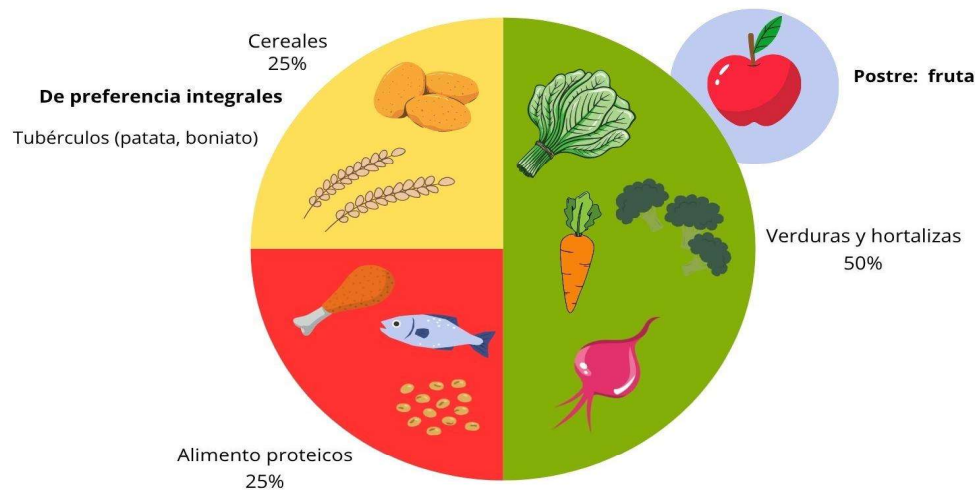


GRASAS



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 OVOLACTEOVEGETARIANO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,8,12) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		Salmón al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate		Pasta con tomate ^(1,3,6,10) con patatas fritas ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Sopa vegetal de fideos SG
	Limanda al ajillo ^(2,4,12) con ensalada de lechuga y remolacha		Arroz con champiñones con verduritas ECO y berenjena		Guisantes rehogados con ajo y pimentón con ensalada de lechuga y tomate		Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾
	Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas
	Tortilla francesa ⁽³⁾ con arroz pilaf		Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12) con ensalada de lechuga y aceitunas		Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,8,12) con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa vegetal de fideos SG
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria		Arroz de la huerta con ensalada de lechuga y remolacha		Tortilla francesa ⁽³⁾ con verduritas y patata		Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
VIERNES	6	VIERNES	13	VIERNES	20	VIERNES	27
	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14)		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾		Arroz con tomate		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna		Tortilla de patata ^(3,14) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz		Huevos villaroy ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

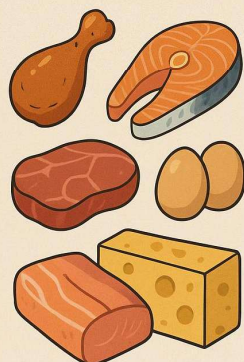


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

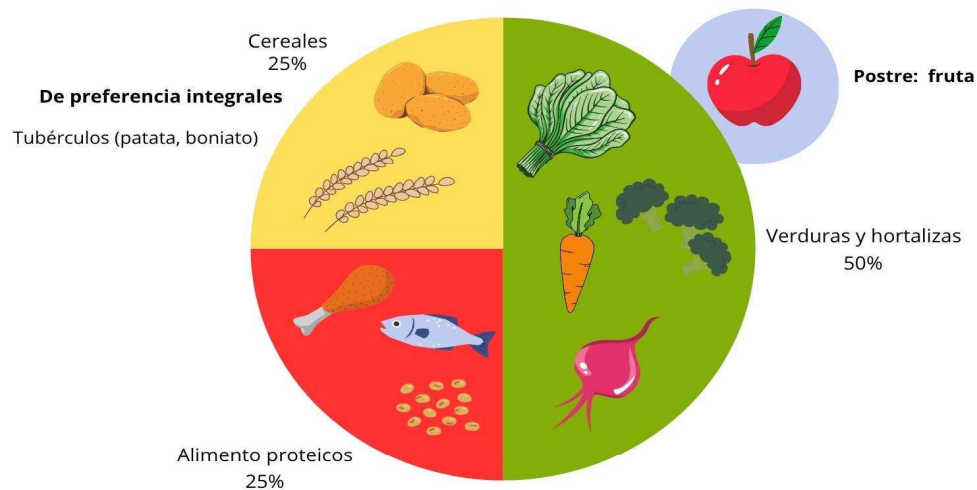


GRASAS



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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES	MARTES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6	7	8	9
LUNES	MARTES	MARTES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	VIERNES
Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾	Arroz de la huerta	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14)			
Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,8,12)	Salmón al horno ⁽⁴⁾	Guisantes rehogados con ajo y pimentón	Pasta SG con tomate	Arroz con tomate			
con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y tomate	con patatas fritas ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga, maíz y aceituna			
Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾			
9	10	11	12	13	14	15	16
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón	JORNADA DE ARAGÓN	Sopa vegetal de fideos SG	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾			
Limanda al ajillo ^(2,4,12)	Arroz con champiñones	Sopa vegetal de fideos SG	Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾	Arroz con tomate			
con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas ECO y berenjena	Guisantes rehogados con ajo y pimentón	Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾			
Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	con ensalada de lechuga y tomate		Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾			
		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾					
16	17	18	19	20	21	22	23
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾	Brócoli rehogado con ajo y pimentón ⁽⁷⁾	Pasta SG a la napolitana	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate			
Brócoli rehogado con zanahoria	Arroz con tomate	Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)	Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,8,12)	Judías verdes con tomate			
con arroz pilaf	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y aceitunas	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y maíz			
Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾	Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾			
23	24	25	26	27	28	29	30
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
Pasta SG con verduras	Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)	Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾	Sopa vegetal de fideos SG	Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾			
Merluza en su jugo ⁽⁴⁾	Arroz de la huerta	Pasta SG con tomate	Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾	Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,8,12)			
con ensalada de lechuga y zanahoria	con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria			
Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾			

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

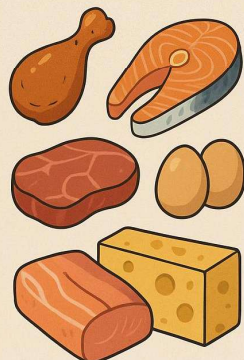


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

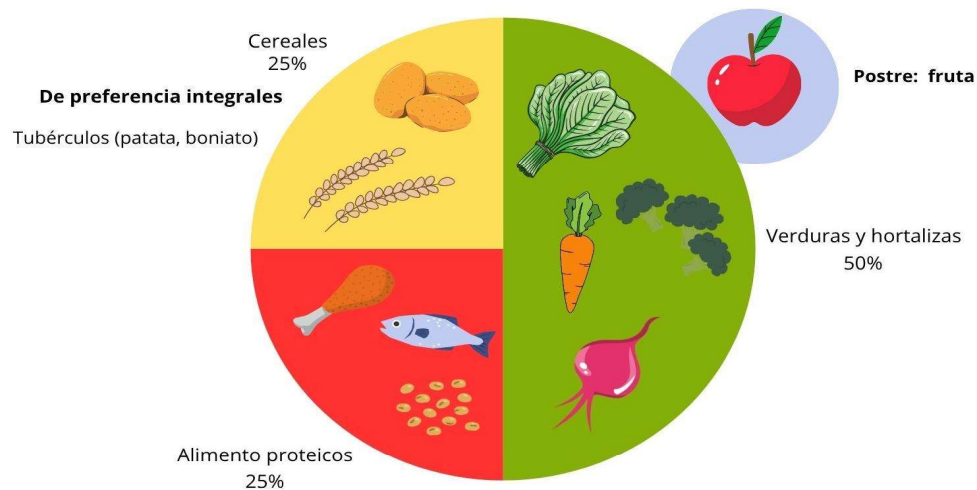


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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"



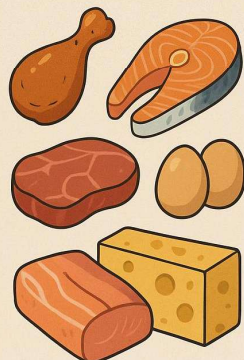
MENÚ SIN FRUTOS SECOS		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾		Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGON		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Tortilla de patata ^(3,14)
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		con ensalada de lechuga y tomate		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾		Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14)		Tortilla francesa de atún ^(3,4)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Huevos villaroy ^(1,3,6,7,10)
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

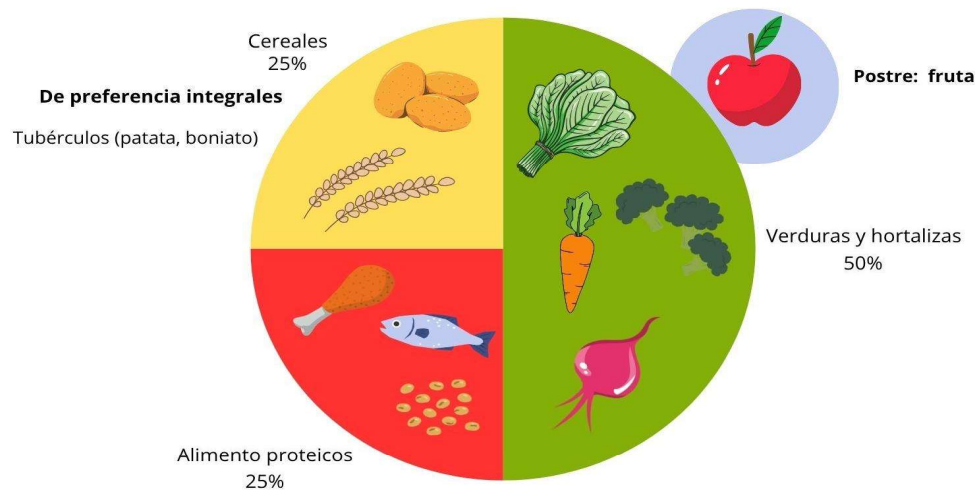


GRASAS



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 ROSÁCEAS		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		Pollo al chilindrón		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		con ensalada de lechuga y tomate		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
					Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

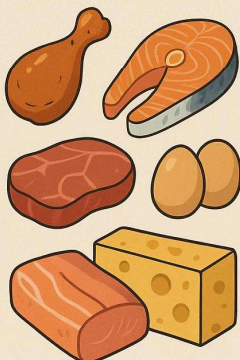


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

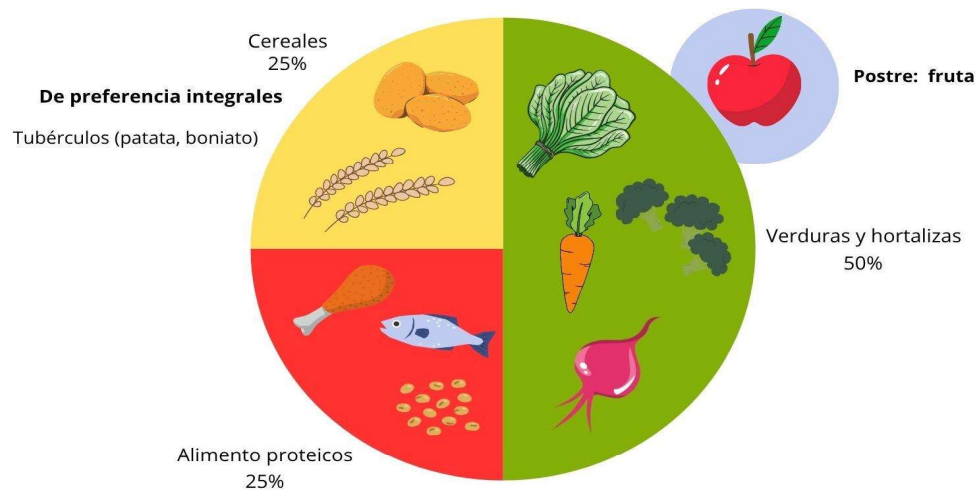


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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"



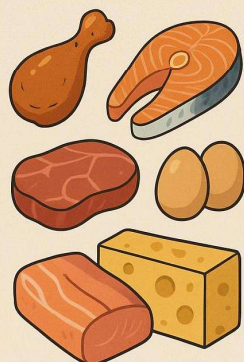
MENÚ SIN ZUMOS		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Lentejas estofadas con chorizo ^(1,14)
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾		Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
	Limanda al ajillo ^(2,4,12)		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Tortilla de patata ^(3,14)
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		con ensalada de lechuga y tomate		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽⁴⁾
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾		Arroz con tomate
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)		Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14)		Tortilla francesa de atún ^(3,4)
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y maíz
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)		Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Huevos villaroy ^(1,3,6,7,10)
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)		con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

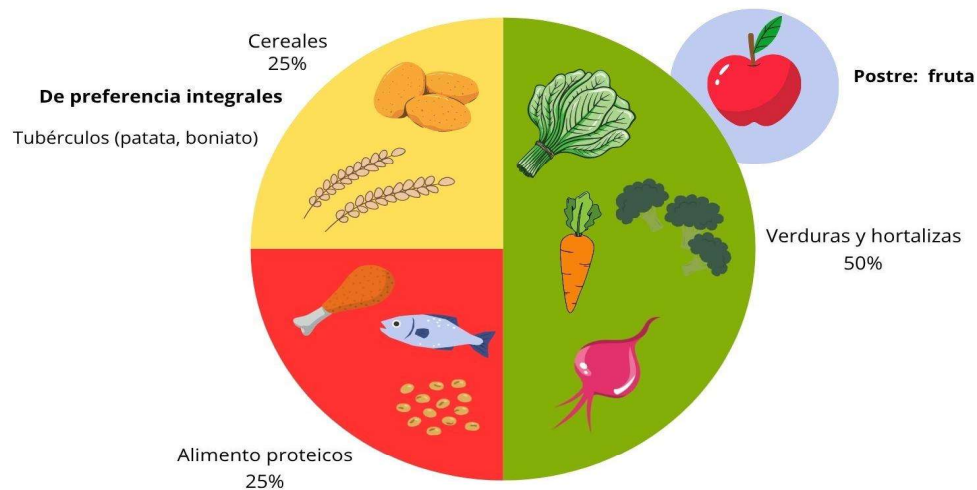


GRASAS



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 BAJO EN GRASA		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO		2026						
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES					
										Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾	Arroz de la huerta	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14)
										Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾	Salmón al horno ⁽⁴⁾	Tortilla francesa ⁽³⁾	Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾	Merluza a la riojana ⁽⁴⁾
										con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y tomate	con ensalada de lechuga y zanahoria	con ensalada de lechuga, maíz y aceituna
										Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES					
										Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón	JORNADA DE ARAGÓN	Sopa vegetal de fideos SG	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria ⁽¹⁴⁾
										Limanda al ajillo ^(2,4,12)	Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾	Sopa de huevo ^(1,3,6,10)	Pollo al chilindrón	Tortilla de patata ^(3,14)
										con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas ECO y berenjena	con ensalada de lechuga y tomate	con ensalada de lechuga y zanahoria ⁽⁴⁾	
										Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES					
										Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾	Brócoli con queso ⁽⁷⁾	Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
										Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾	Filete de contramuslo al ajillo	Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)	Bacalao al horno ^(2,4,12)	Tortilla francesa de atún ^(3,4)
										con arroz pilaf	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾	con ensalada de lechuga y aceitunas	con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾	con ensalada de lechuga y maíz
										Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)	Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾	Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES					
										Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)	Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)	Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾	Sopa vegetal de fideos SG	Coliflor con patatas ⁽¹⁴⁾
										Merluza en su jugo ⁽⁴⁾	Tortilla francesa de york ⁽³⁾	Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾	Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾
										con ensalada de lechuga y zanahoria	con ensalada de lechuga y remolacha	con verduritas y patata	con ensalada de lechuga y zanahoria	con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
										Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾	Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾	Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

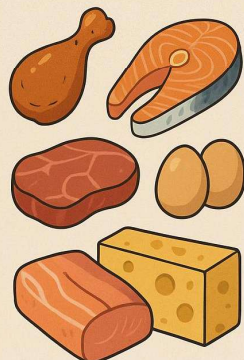


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

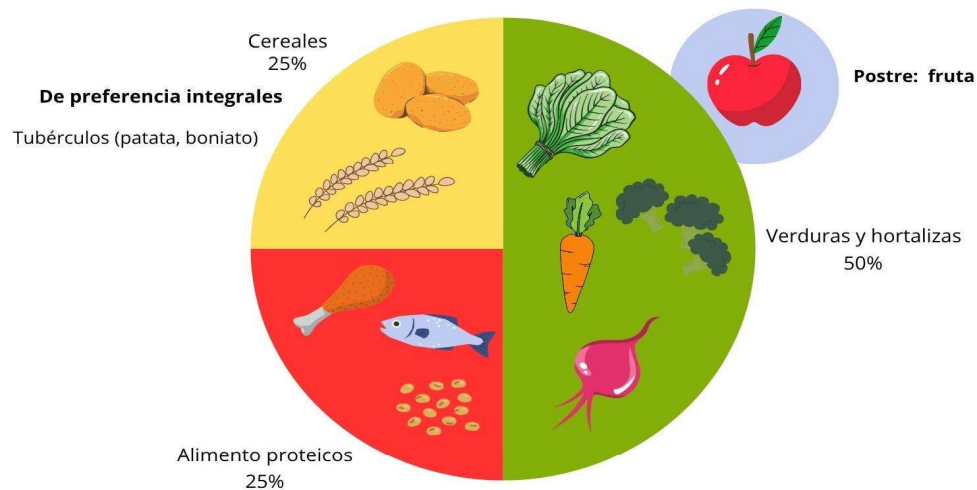


GRASAS



COMIDA	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Salmón al horno ⁽⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		JORNADA DE ARAGÓN		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Salmón al horno ⁽⁴⁾		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		Pollo al chilindrón		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Naranja - Agua-Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		con ensalada de lechuga y tomate		Mandarina - Agua -Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Merluza en su jugo ⁽⁴⁾
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,11)		Manzana- Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Merluza en su jugo ⁽⁴⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua -Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	32	JUEVES	33
	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9
	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

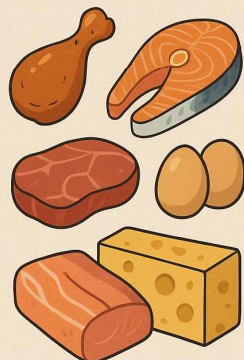


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

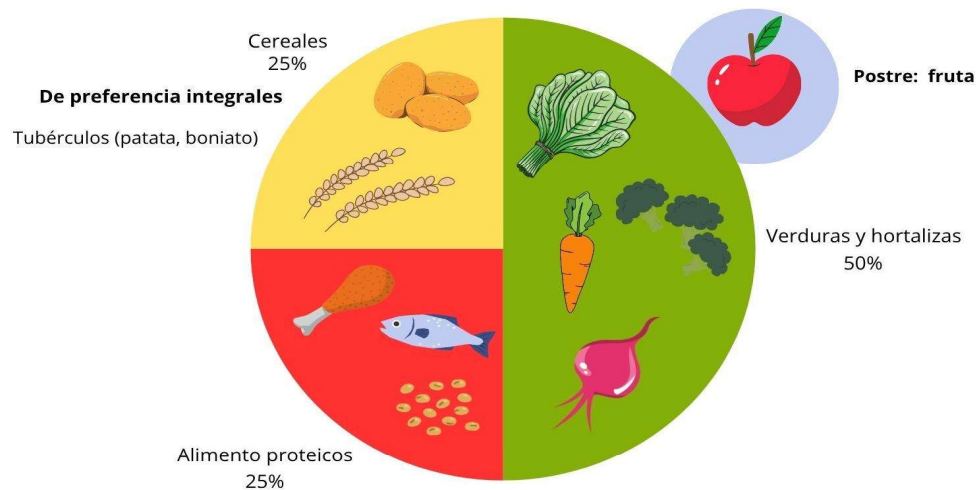


GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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		SAN PEDRO APÓSTOL		FEBRERO 2026	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		Arroz de la huerta		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾
	Albóndigas mixtas en salsa ^(1,3,6,7,9,10,11,13,14)		Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾
	con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾		con ensalada de lechuga y tomate		con patatas fritas ⁽¹⁴⁾
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾		Coliflor con sofrito de ajo y pimentón		Sopa de huevo ^(1,3,6,10)		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Pollo al chilindrón		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas ECO y berenjena		con ensalada de lechuga y tomate		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾		Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾
	Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾		Filete de contramuslo al ajillo		Chuleta de sajonia		Chuleta de sajonia
	con arroz pilaf		con patatas al horno ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceitunas		con ensalada de lechuga y brotes de soja ⁽⁶⁾
	Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)		Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)		Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)
	Cinta de lomo ⁽⁶⁾		Tortilla francesa de york ⁽³⁾		Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾		Cocido completo ⁽¹⁴⁾
	con ensalada de lechuga y zanahoria		con ensalada de lechuga y remolacha		con verduritas y patata		(Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera)
	Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Naranja - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)

CREMA DE VERDURAS ECO DÍA 5
 RAGOUT DE POLLO CON VERDURITAS ECO Y BERENJENA DÍA 10
 CREMA DE ZANAHORIA ECO DÍA 16
 LENTEJAS A LA JARDINERA ECO DÍA 24

PAN INTEGRAL: 3,5,10,12,17,19,24,26

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

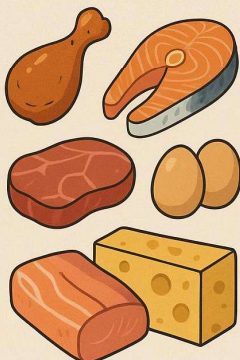


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS



COMIDA						
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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"

