

MENÚ BASAL						GASTRONOMÍA LAS MURALLAS						SAN PEDRO APÓSTOL						FEBRERO 2026																
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES										
LUNES	2	Brócoli, coliflor y zanahoria rehogados				MARTES	3	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾				MIÉRCOLES	4	Arroz de la huerta				JUEVES	5	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾				VIERNES	6	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⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)			HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)			Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)			AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)			Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
		633	32	2	22,2	85,5			634	21,8	3	23,8	85,6			636	22	2,3	24	85,5			662	23,9	2,5	24,8	87			691	27	3	21	91
LUNES	9	Patatas guisadas con chorizo ⁽¹⁴⁾				MARTES	10	Coliflor con sofrito de ajo y pimentón				MIÉRCOLES	11	Sopa de huevo ^(1,3,6,10)				JUEVES	12	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)				VIERNES	13	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-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⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)			HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)			Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)			AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)			Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
		641	22,1	2,3	24,6	85,8			637	22,3	2,3	25	84			638	25,1	2,5	21	82			669	25	3,3	24	87			642	22,8	2,1	23,2	86
LUNES	16	Crema de zanahoria ECO ⁽¹⁴⁾				MARTES	17	Brócoli con queso ⁽⁷⁾				MIÉRCOLES	18	Macarrones a la napolitana ^(1,3,6,10)				JUEVES	19	Judías verdes rehogadas con bacon ⁽⁶⁾				VIERNES	20	Arroz con tomate								
		Cinta de lomo adobada ⁽⁶⁾						Filete de contramuslo al ajillo						Abadejo en salsa de zanahoria ^(2,4,12)						Bacalao only ^(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⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)			HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)			Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)			AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)			Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
		657	23,4	2,3	23,6	88			641	22,1	2,4	24,6	85,8			653	23	3	22,9	88,7			664	22	1,3	23,6	93			627	24,6	2,1	21,9	79,5
LUNES	23	Coditos con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)				MARTES	24	Lentejas a la jardinera ECO ^(1,14)				MIÉRCOLES	25	Crema de calabacín ⁽¹⁴⁾				JUEVES	26	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)				VIERNES	27	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⁾								
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)			HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)			Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)			AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)			Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
		653	23	3	22,9	88,7			620	20,4	2	22,8	86,3			601	17	2,3	27	85			669	25	3,3	24	87			661	22,6	3,3	25	89,5

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

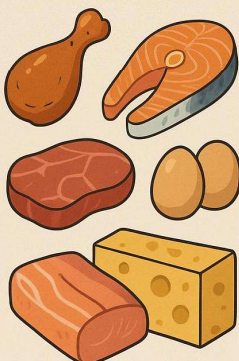


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

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"

