

MENÚ CELÍACO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york) Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua	5	Brócoli con sofrito de ajo y pimentón Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua	6	Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria) Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	7	Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua	8	Pasta SG napolitana (Con verduras) Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
11	Brócoli rehogado Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas Naranja - Agua	12	Arroz del huerto (zanahoria, calabacín, pim.rojo) Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	13	Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾ Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz Manzana - Agua	14	JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID Sopa de cocido con fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Pera - Agua	15	FESTIVO
18	Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾ Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras Melón - Agua	19	Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria) Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua	20	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua	21	Pasta SG salteada con champiñón, ajo y perejil Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua	22	Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
25	Pasta SG con salsa napolitana Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua	26	Brócoli con bacon ⁽⁶⁾ Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua	27	Wok de arroz con verduras y curry Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	28	Sopa de cocido con fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Pera - Agua	29	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua

DÍA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DÍA 13: Crema parmentier ECO
DÍA 18: Crema de calabacín ECO
DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO

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

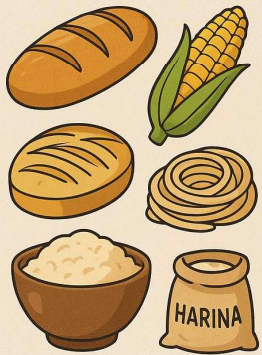


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCCES	SULFITOS

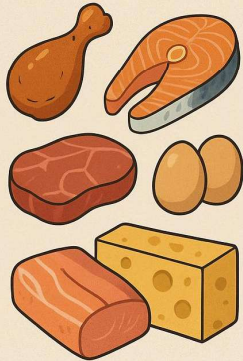


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

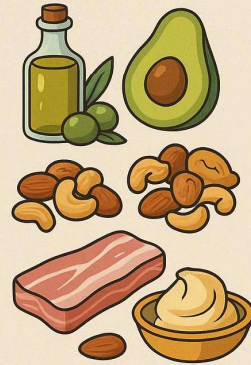
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

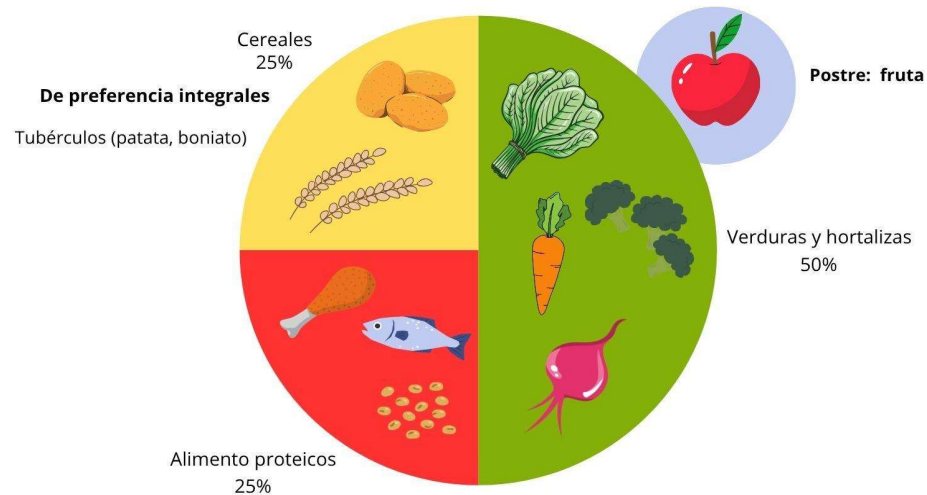


GRASAS



COMIDA	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
	Verdura + Legumbre/Huevo	Verdura + Carne/Pescado	Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo	Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado	Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre	Verdura/Legumbre + Pescado/Carne

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



MENÚ SIN HUEVO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ⁽⁶⁾ (SIN HUEVO) (guisante, york, zanahoria)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Pasta SG napolitana (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Arroz del huerto (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa de cocido con fideos SG⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Pasta SG salteada con champiñón, ajo y perejil</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Pasta SG con salsa napolitana</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido con fideos SG⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DÍA 13: Crema parmentier ECO
DÍA 18: Crema de calabacín ECO
DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado . Técnico Superior en Dietética v 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

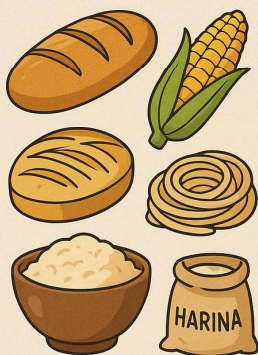


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	SULFITOS

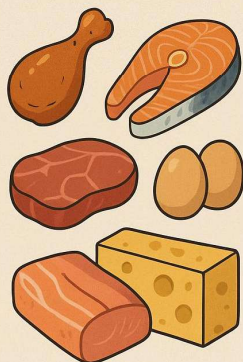


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

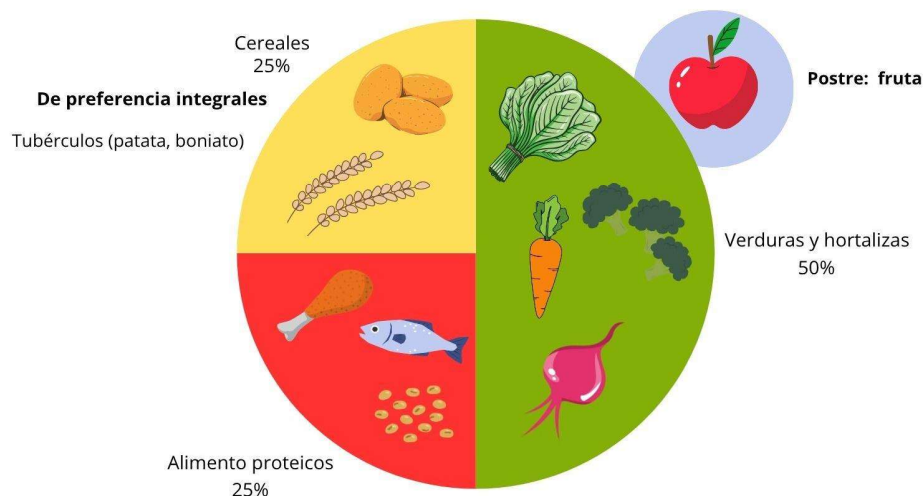


GRASAS



COMIDA	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
	Verdura + Legumbre/Huevo	Verdura + Carne/Pescado	Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo	Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado	Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre	Verdura/Legumbre + Pescado/Carne

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



MENÚ SIN LEGUMBRE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		MAYO 2026				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES				
4	Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, zanahoria, pavo) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua	5	Brócoli con sofrito de ajo y pimentón Jamonicitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua	6	Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria) Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	7	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua	8	Pasta SG napolitana (Con verduras) Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua	
11	Brócoli rehogado Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con calabacín Naranja - Agua	12	Arroz del huerto (zanahoria, calabacín, pim.rojo) Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)	13	Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾ Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz Manzana - Agua	14		JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Chuleta de sajonia con zanahoria Pera - Agua	15	FESTIVO
18	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con zanahoria Melón - Agua	19	Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria) Chuleta de sajonia con patatas ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua	20	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras) (S/n guisante) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua	21	Pasta SG salteada con champiñón, ajo y perejil Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua	22	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ (S/n guisante) Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua	
25	Pasta SG con salsa napolitana Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua	26	Brócoli con ajo y pimentón Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua	27	Wok de arroz con verduras Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	28	Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Chuleta de sajonia con zanahoria Pera - Agua	29	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua	

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO

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

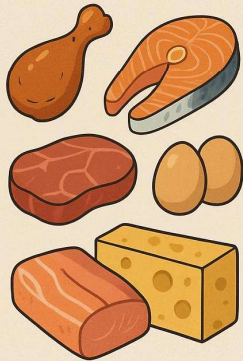


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

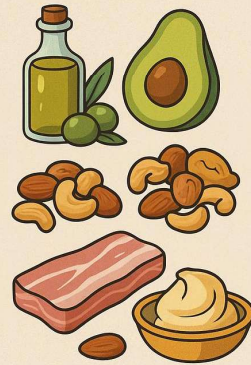
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

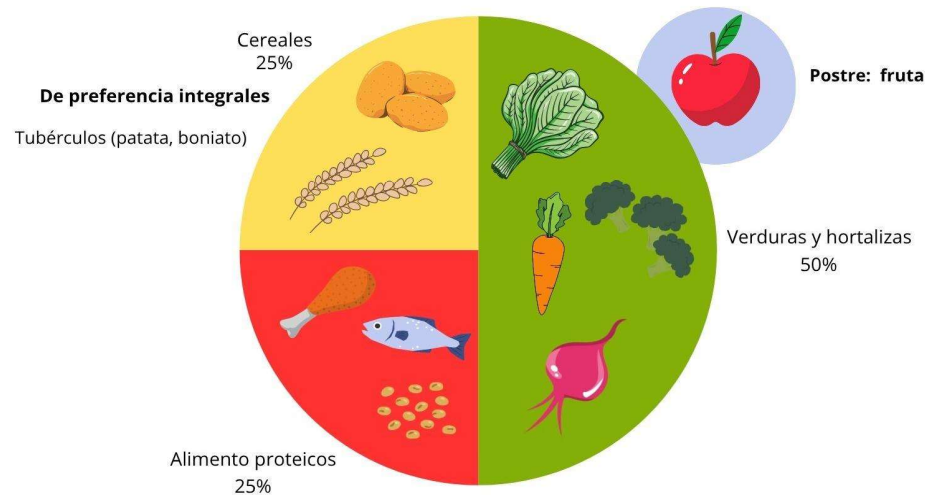


GRASAS



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

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york) Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
 DIA 13: Crema parmentier ECO
 DIA 18: Crema de calabacín ECO
 DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado , Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

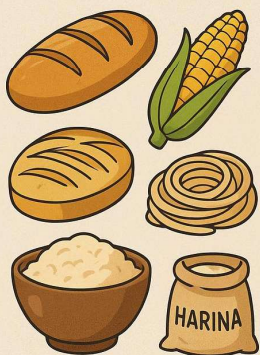
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

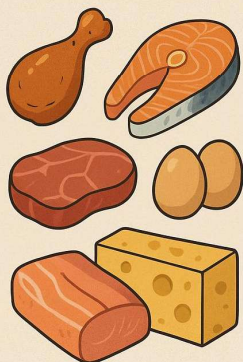


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

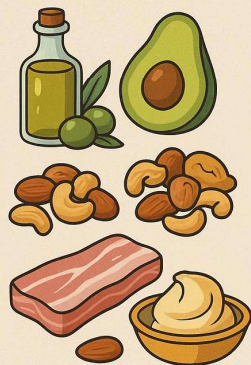
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

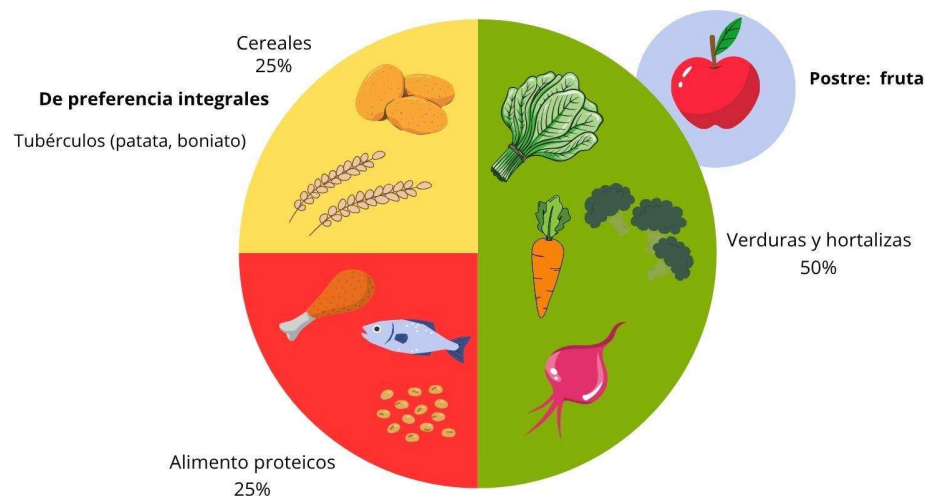


GRASAS



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 CERDO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		MAYO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, guisante, pavo) Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Ragout de pollo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la andaluza ^(1,2,3,4,6,7,10) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Ragout de pollo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

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

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

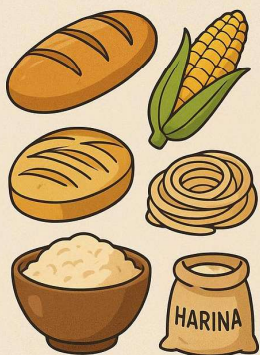
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

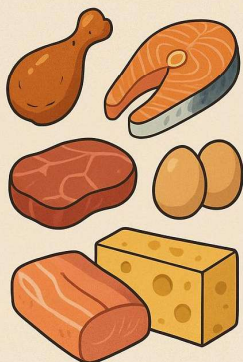


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

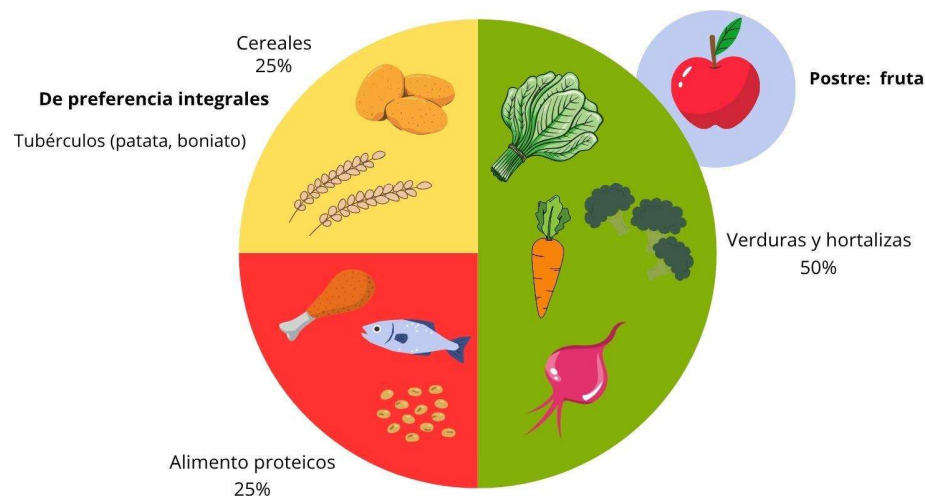


GRASAS



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 CARNE		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		MAYO 2026																																	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
4	<p>Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, guisante, zanahoria) Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>										
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																				
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con ajo y pimentón</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																														

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

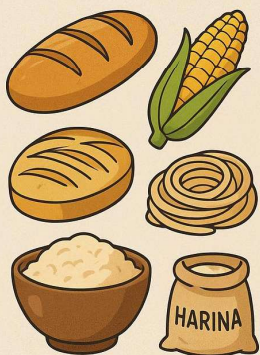
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

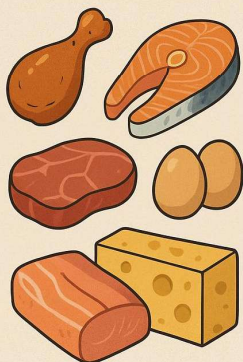


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

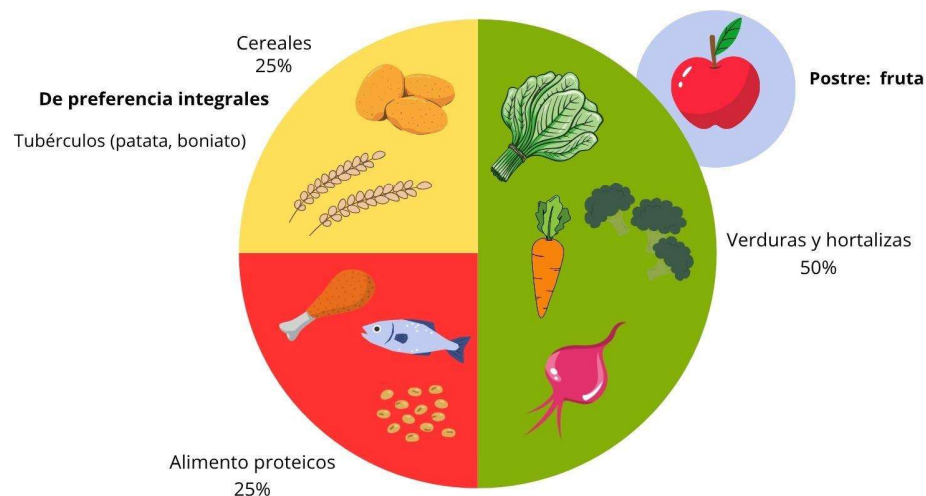


GRASAS



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 VEGETARIANO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		SAN PEDRO APÓSTOL		MAYO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ⁽³⁾ (tortilla, guisante, zanahoria) Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

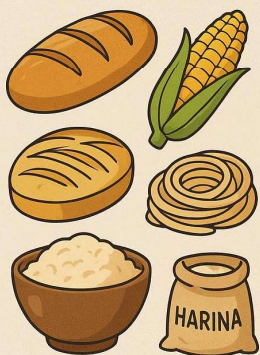
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

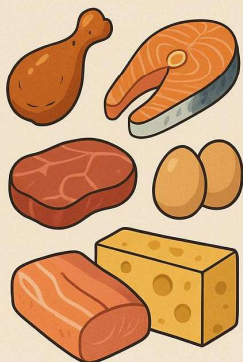


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

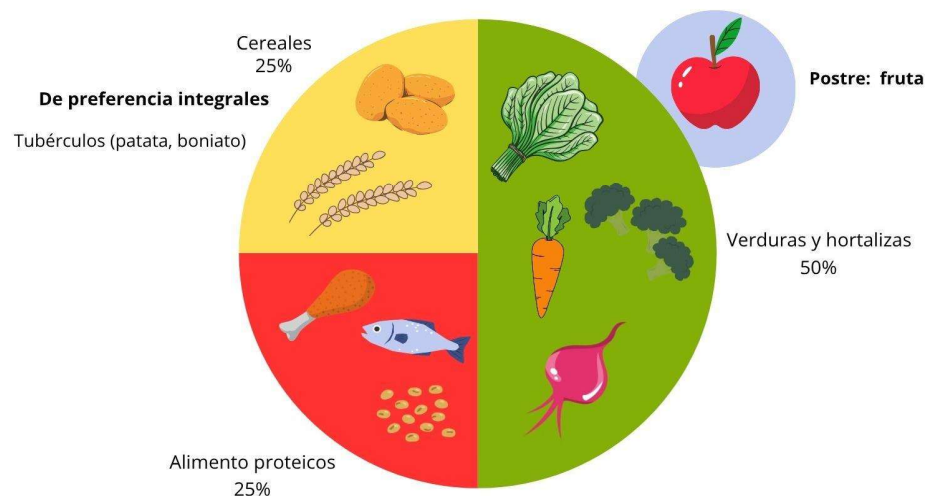


GRASAS



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		MAYO 2026			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ⁽³⁾ (guisante, zanahoria, maíz)</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Judías verdes con tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y pimentón con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz salteado con champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y cebolla con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Judías verdes con tomate con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pasta rehogada con maíz y guisantes ^(1,3,6,10) con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Arroz con guisantes con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y cebolla</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Arroz con champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y cebolla con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con queso ⁽⁷⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y pimentón con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DÍA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DÍA 13: Crema parmentier ECO
DÍA 18: Crema de calabacín ECO
DÍA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

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

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

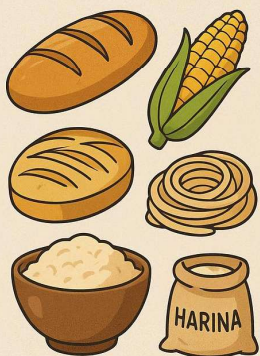
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

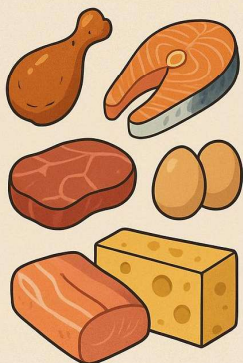


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

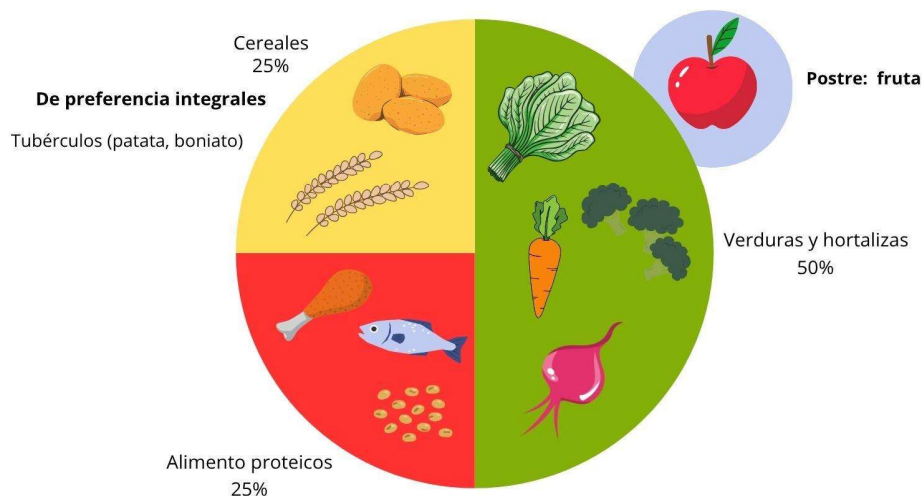


GRASAS



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

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado , Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

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

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



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

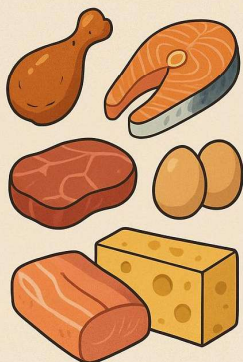


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

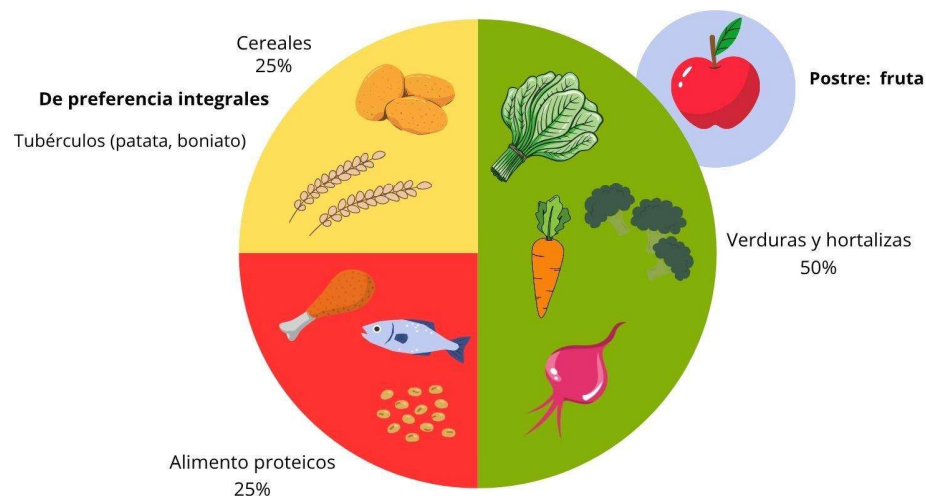


GRASAS



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 PLV

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>JORNADA GASTRONÓMICA SIN GLUTEN</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Mandarina - Agua ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>JORNADA GASTRONÓMICA SIN GLUTEN</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Mandarina - Agua ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>										
18	<p>JORNADA GASTRONÓMICA SIN GLUTEN</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Mandarina - Agua ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																				
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (s/n ternera)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																														

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
 DIA 13: Crema parmentier ECO
 DIA 18: Crema de calabacín ECO
 DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado . Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

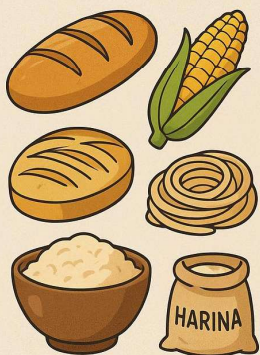
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

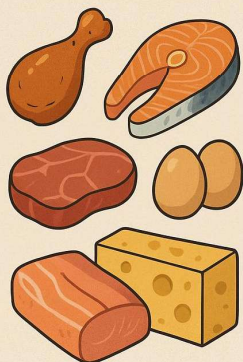


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

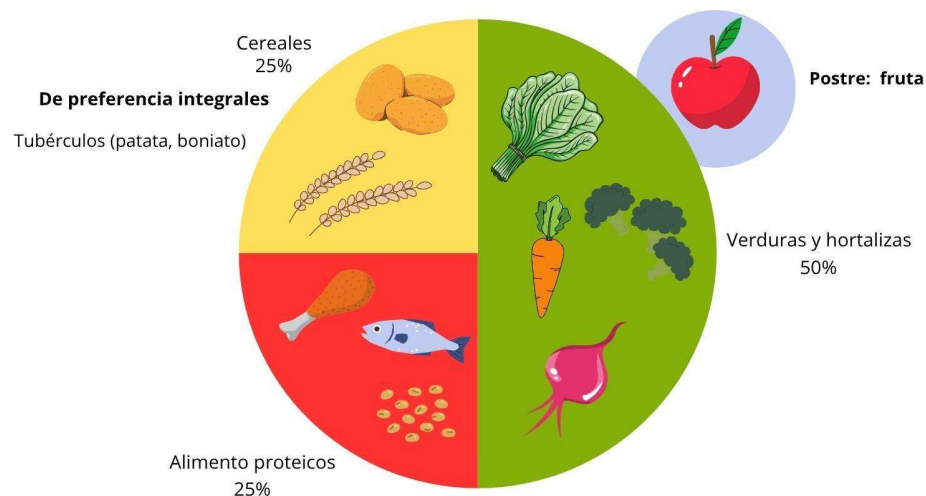


GRASAS



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 PESCADO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Chuleta de sajonia con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Filete de aguja con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	FESTIVO		18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Filete de aguja con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Filete de aguja con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	FESTIVO																															
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa ⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Filete de aguja con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																					
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																															

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7,8,9,14,16, 21, 23, 25,28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado . Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

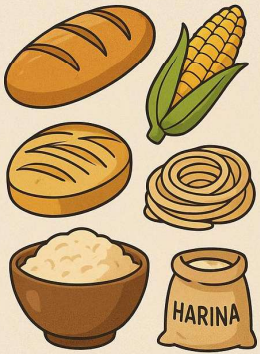
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

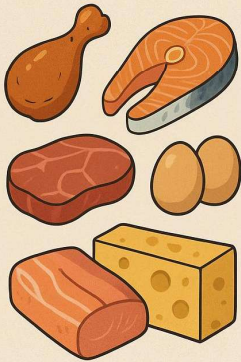


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

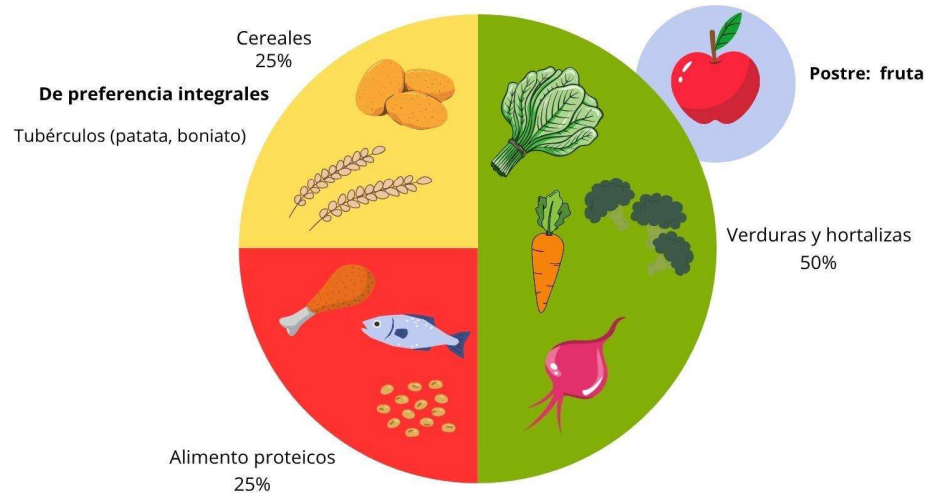


GRASAS



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

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york)</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Filete de aguja con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	15	FESTIVO	
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Pavo en salsa⁽¹⁴⁾ con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7, 8, 9, 14, 16, 21, 23, 25, 28, 30

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

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

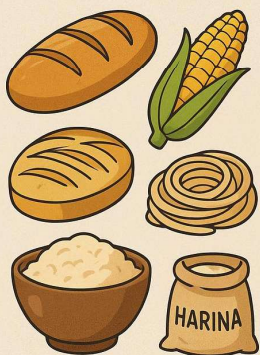
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

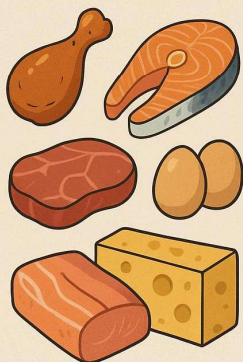


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

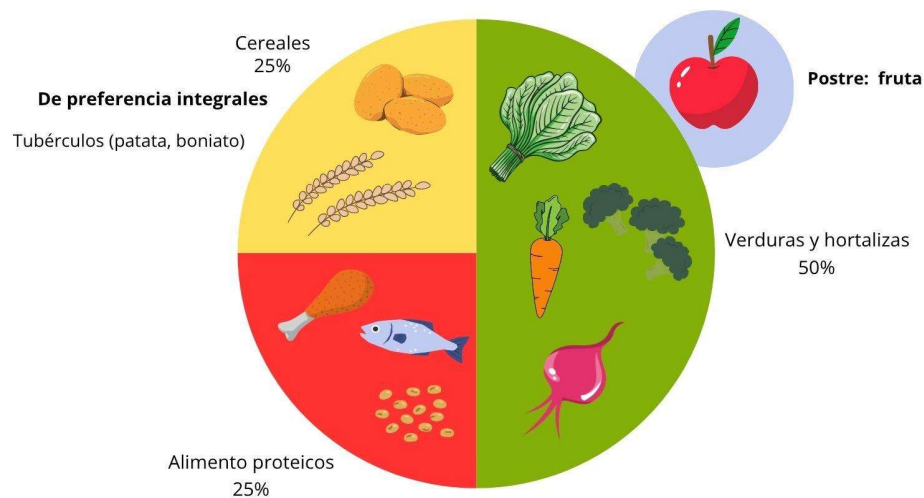


GRASAS



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 FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york) Hamburguesa en salsa de zanahoria ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</p> <p>Jamonicitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras)</p> <p>Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas</p> <p>Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fresas - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Merluza a la andaluza ^(1,2,3,4,6,7,10) con arroz</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</p> <p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de la abuela ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con menestra de verduras</p> <p>Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras)</p> <p>Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10)</p> <p>Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾</p> <p>Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10)</p> <p>Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾</p> <p>Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾</p> <p>Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry</p> <p>Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾</p> <p>Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10)</p> <p>Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Pera - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾</p> <p>Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾</p> <p>Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7, 8, 9, 14, 16, 21, 23, 25, 28, 30

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

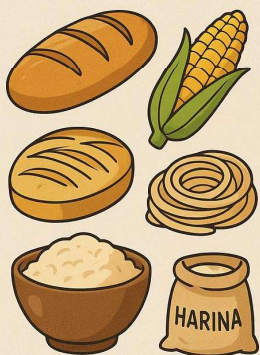
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

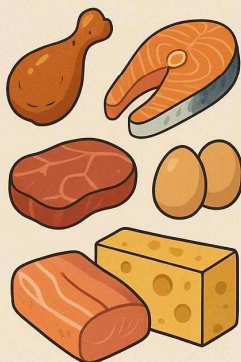


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

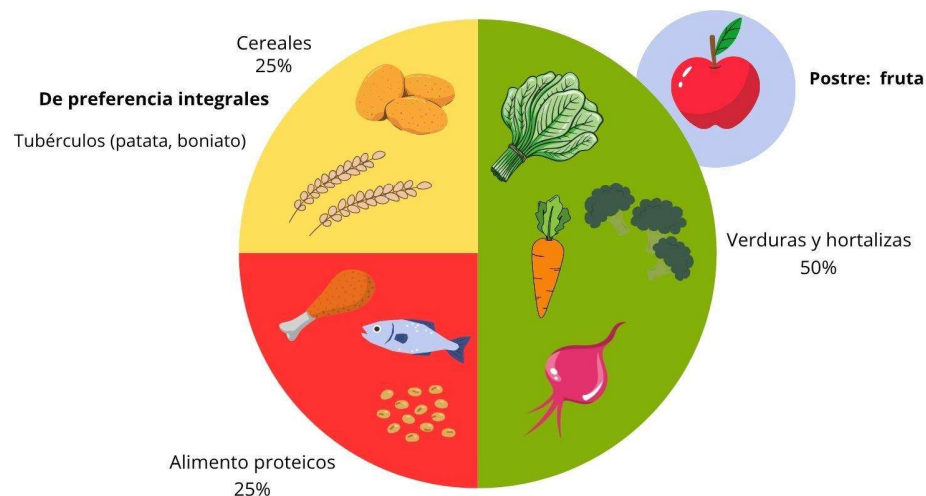


GRASAS



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 ROSÁCEAS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

MAYO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
4	<p>Arroz tres delicias ^(3,6) (tortilla, guisante, york) Hamburguesa en salsa de zanahoria ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	5	<p>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	6	<p>Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ (calabacín, puerro, zanahoria) Magro de cerdo estofado ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	7	<p>Alubias blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	8	<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1,3,6,10) (Con verduras) Salmón con salsa de naranja ⁽⁴⁾ con pisto de verduras Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	11	<p>Brócoli rehogado Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo) Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Melón - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾ Merluza a la andaluza ^(1,2,3,4,6,7,10) con arroz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas mixtas con salsa de la abuela ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con menestra de verduras Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria) Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10) Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾ Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Naranja - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>
11	<p>Brócoli rehogado Tortilla de patata y cebolla ⁽³⁾ con judías verdes rehogadas Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	12	<p>Cous cous del huerto ^(1,6,10) (zanahoria, calabacín, pim.rojo) Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Melón - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	13	<p>Crema parmentier ECO ⁽¹⁴⁾ Merluza a la andaluza ^(1,2,3,4,6,7,10) con arroz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	14	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	15	<p>FESTIVO</p>	18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas mixtas con salsa de la abuela ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con menestra de verduras Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria) Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10) Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾ Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Naranja - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>										
18	<p>Judías verdes rehogadas ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas mixtas con salsa de la abuela ^(1,2,3,4,6,7,9,10,12) con menestra de verduras Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	19	<p>Verdura tricolor (coliflor, brócoli y zanahoria) Cinta de lomo al horno ⁽⁶⁾ con patatas ⁽¹⁴⁾ Naranja - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	20	<p>Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ (De verduras) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	21	<p>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil ^(1,3,6,10) Merluza con salsa atomatada ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	22	<p>Lentejas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Contramuslo de pollo asado al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾ Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Naranja - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																				
25	<p>Macarrones integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Tortilla de calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Melón - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	26	<p>Brócoli con bacon ⁽⁶⁾ Garbanzos guisados con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua -Pan integral ^(1,6,10,11)</p>	27	<p>Wok de arroz con verduras y curry Limanda al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>	28	<p>Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Naranja - Agua -Pan ^(1,6,10,11)</p>	29	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con patatas ⁽¹⁴⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)</p>																														

DIA 6: Crema de verduras de temporada ECO
DIA 13: Crema parmentier ECO
DIA 18: Crema de calabacín ECO
DIA 27: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO
PAN o PASTA INTEGRAL: 7, 8, 9, 14, 16, 21, 23, 25, 28, 30

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

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

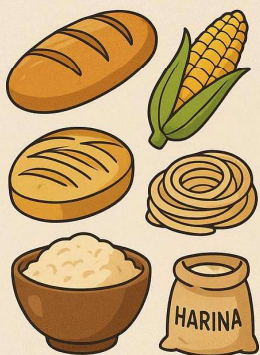
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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

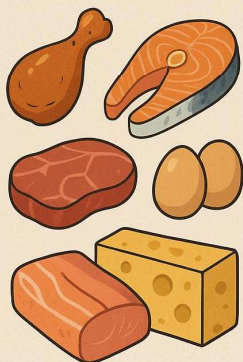


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

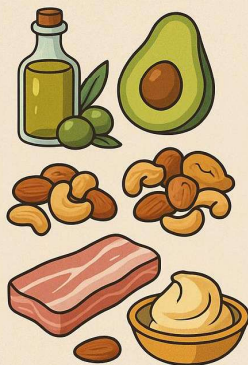
CARBOHIDRATOS



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"

