

**MENÚ BASAL**

**GASTRONOMÍA LAS MURALLAS**

**SAN PEDRO APÓSTOL**

**MAYO**

**2026**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																			
4	<p><b>Arroz tres delicias</b> <sup>(3,6)</sup> (tortilla, guisante, york) <b>Hamburguesa en salsa de zanahoria</b> <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,12)</sup> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p><b>Brócoli con sofrito de ajo y pimentón</b></p> <p><b>Jamonicitos de pollo a las finas hierbas</b> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Pera - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>633</td> <td>22,5</td> <td>2,1</td> <td>22,2</td> <td>85,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	633	22,5	2,1	22,2	85,5	6	<p><b>Crema de verduras de temporada ECO</b> <sup>(14)</sup> (calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p><b>Magro de cerdo estofado</b> <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y soja <sup>(6)</sup></p> <p><b>Nectarina - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>21</td> <td>2,5</td> <td>23,6</td> <td>86</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	21	2,5	23,6	86	7	<p><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p><b>Plátano - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>669</td> <td>23</td> <td>3,3</td> <td>25,6</td> <td>90</td> </tr> </table> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA DE MADRID</b></p>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	669	23	3,3	25,6	90	8	<p><b>Macarrones integrales a la napolitana</b> <sup>(1,3,6,10)</sup> (Con verduras)</p> <p><b>Salmón con salsa de naranja</b> <sup>(4)</sup> con pisto de verduras</p> <p><b>Yogur sabores o natural</b> <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>634</td> <td>21,8</td> <td>2</td> <td>23,8</td> <td>85,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	634	21,8	2	23,8	85,6										
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
633	22,5	2,1	22,2	85,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	21	2,5	23,6	86																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
669	23	3,3	25,6	90																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
634	21,8	2	23,8	85,6																																																							
11	<p><b>Brócoli rehogado</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> <sup>(3)</sup> con judías verdes rehogadas</p> <p><b>Naranja - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>671</td> <td>23,9</td> <td>3,1</td> <td>24,8</td> <td>89,2</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	671	23,9	3,1	24,8	89,2	12	<p><b>Cous cous del huerto</b> <sup>(1,6,10)</sup> (zanahoria, calabacín, pim.rojo)</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p><b>Fresas - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>643</td> <td>21</td> <td>2,8</td> <td>26</td> <td>87,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	643	21	2,8	26	87,6	13	<p><b>Crema parmentier ECO</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> <sup>(1,2,3,4,6,7,10)</sup> con arroz</p> <p><b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>661</td> <td>22,6</td> <td>2</td> <td>25</td> <td>89,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	661	22,6	2	25	89,5	14	<p><b>Sopa de cocido</b> <sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p><b>Cocido completo</b> <sup>(14)</sup> (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p><b>Pera - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>657</td> <td>23,4</td> <td>1,2</td> <td>23,6</td> <td>88</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	657	23,4	1,2	23,6	88	15	<p><b>FESTIVO</b></p>										
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
671	23,9	3,1	24,8	89,2																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
643	21	2,8	26	87,6																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
661	22,6	2	25	89,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
657	23,4	1,2	23,6	88																																																							
18	<p><b>Judías verdes rehogadas ECO</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Albóndigas mixtas con salsa de la abuela</b> <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,12)</sup> con menestra de verduras</p> <p><b>Melón - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>19</td> <td>2,3</td> <td>30</td> <td>86,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	637	19	2,3	30	86,5	19	<p><b>Verdura tricolor</b> (coliflor, brócoli y zanahoria)</p> <p><b>Cinta de lomo al horno</b> <sup>(6)</sup> con patatas <sup>(14)</sup></p> <p><b>Naranja - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>669</td> <td>23</td> <td>3,3</td> <td>25,6</td> <td>90</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	669	23	3,3	25,6	90	20	<p><b>Arroz hortelano</b> <sup>(14)</sup> (De verduras)</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>24,6</td> <td>2,1</td> <td>21,9</td> <td>79,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	24,6	2,1	21,9	79,5	21	<p><b>Coditos salteados con champiñón, ajo y perejil</b> <sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p><b>Merluza con salsa atomatada</b> <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Plátano - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>638</td> <td>25,1</td> <td>2,5</td> <td>21</td> <td>82</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	638	25,1	2,5	21	82	22	<p><b>Lentejas guisadas con verduras</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Contramuslo de pollo asado al ajillo</b> <sup>(14)</sup> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Yogur sabores o natural</b> <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>653</td> <td>23</td> <td>2,1</td> <td>22,9</td> <td>88,7</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	653	23	2,1	22,9	88,7
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
637	19	2,3	30	86,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
669	23	3,3	25,6	90																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	24,6	2,1	21,9	79,5																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
638	25,1	2,5	21	82																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
653	23	2,1	22,9	88,7																																																							
25	<p><b>Macarrones integrales con salsa napolitana</b> <sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <sup>(3)</sup> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Manzana - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>22,3</td> <td>2,3</td> <td>25</td> <td>84</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	637	22,3	2,3	25	84	26	<p><b>Brócoli con bacon</b> <sup>(6)</sup></p> <p><b>Garbanzos guisados con patata</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Plátano - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>641</td> <td>22,1</td> <td>2,4</td> <td>24,6</td> <td>85,8</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	641	22,1	2,4	24,6	85,8	27	<p><b>Wok de arroz con verduras y curry</b></p> <p><b>Limanda al horno</b> <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y soja <sup>(6)</sup></p> <p><b>Sandía - Agua - Pan</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>664</td> <td>22</td> <td>3,5</td> <td>23,6</td> <td>93</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	664	22	3,5	23,6	93	28	<p><b>Sopa de cocido</b> <sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p><b>Cocido completo</b> <sup>(14)</sup> (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p><b>Pera - Agua -Pan integral</b> <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>642</td> <td>22,8</td> <td>2</td> <td>23,2</td> <td>86</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	642	22,8	2	23,2	86	29	<p><b>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO</b> <sup>(14)</sup></p> <p><b>Guiso de magro de cerdo</b> con patatas <sup>(14)</sup></p> <p><b>Yogur sabores o natural</b> <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1,6,10,11)</sup></p> <table border="1"> <tr> <td>E (Kcal)</td> <td>Lip (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>Prot (g)</td> <td>HdeC (g)</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>24,6</td> <td>2,1</td> <td>21,9</td> <td>79,5</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	24,6	2,1	21,9	79,5
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
637	22,3	2,3	25	84																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
641	22,1	2,4	24,6	85,8																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
664	22	3,5	23,6	93																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
642	22,8	2	23,2	86																																																							
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																							
627	24,6	2,1	21,9	79,5																																																							

**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](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)

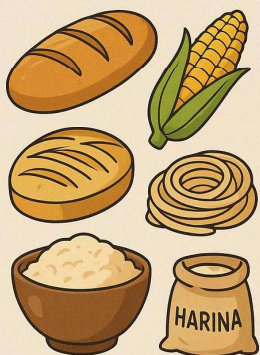


CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS
8	9	10	11	12	13	14

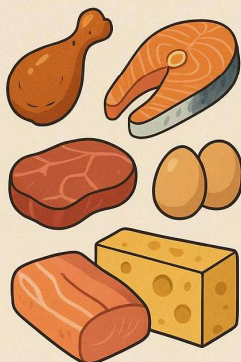


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

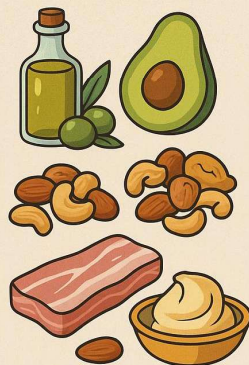
## CARBOHIDRATOS



## 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"

