

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																					
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup> <i>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</i></p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>										
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>																				

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

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

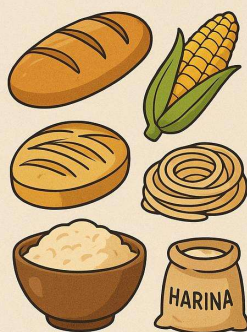


1  CONTIENE GLUTEN	2  CRUSTÁCEOS	3  HUEVOS	4  PESCADO	5  CACAHUETES	6  SOJA	7  LACTEOS
8  FRUTOS DE CÁSCARA	9  APIO	10  MOSTAZA	11  GRANOS DE SÉSAMO	12  MOLLUSCO	13  ALTRAMUCES	14  SULFITOS

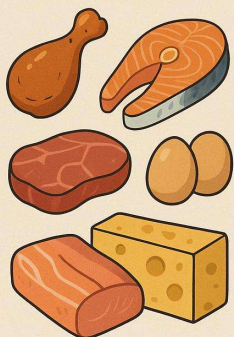


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

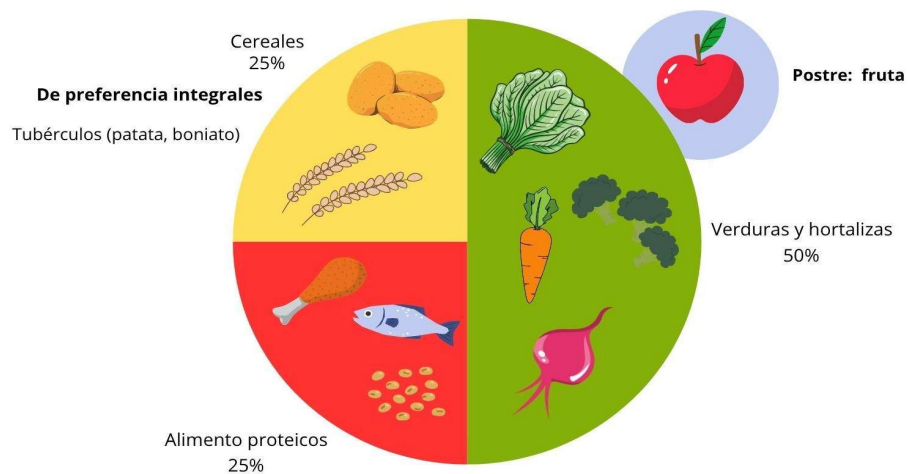


### GRASAS



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 CELIACO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con arroz especiado</p> <p>Pera - Agua</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua</p>	3	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua</p>	4	<p>Sopa de cocido con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup> <i>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</i></p> <p>Manzana - Agua</p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua</p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua</p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua</p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua</p>	11	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua</p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua</p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua</p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>

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)

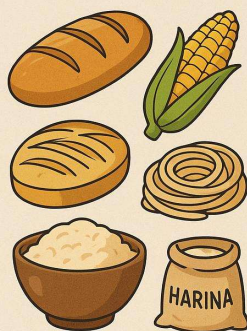


1 CONTIENE GLUTEN	2 CRUSTACEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LACTEOS
8 FRUTOS DE CASCARA	9 APIO	10 MOSTAZA	11 GRANOS DE SESAMO	12 MOLUSCO	13 ALTRAMUCES	14 SULFITOS

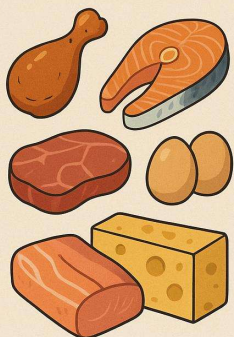


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

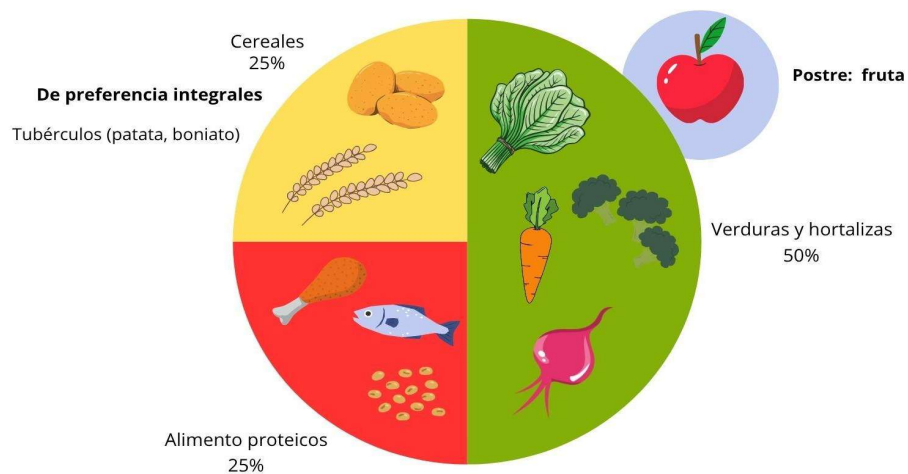


### GRASAS



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 HUEVO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Contramuslo de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup></p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Limanda al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: [calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es](mailto: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	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

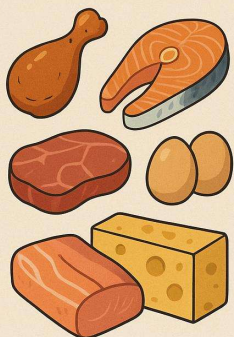


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

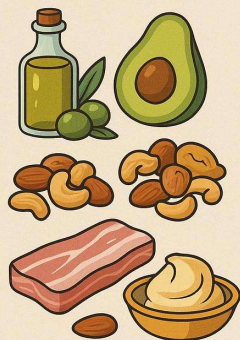
### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

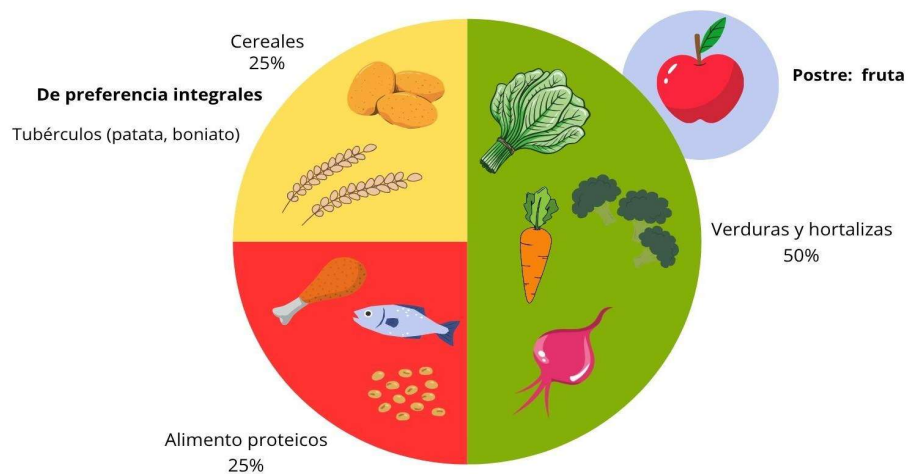


### GRASAS



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 LECHE**

**GASTRONOMÍA LAS MURALLAS**

**SAN PEDRO APÓSTOL**

**JUNIO**

**2026**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup></p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Polo helado - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

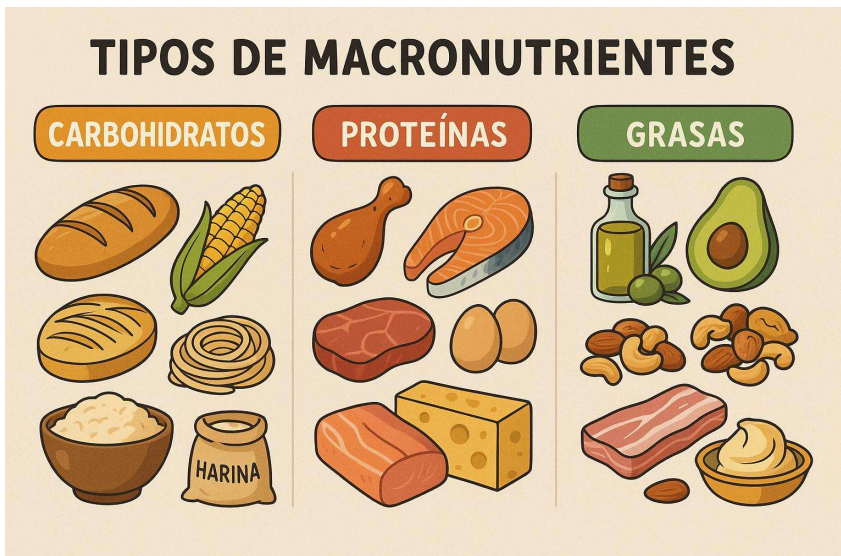
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.  
 Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

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



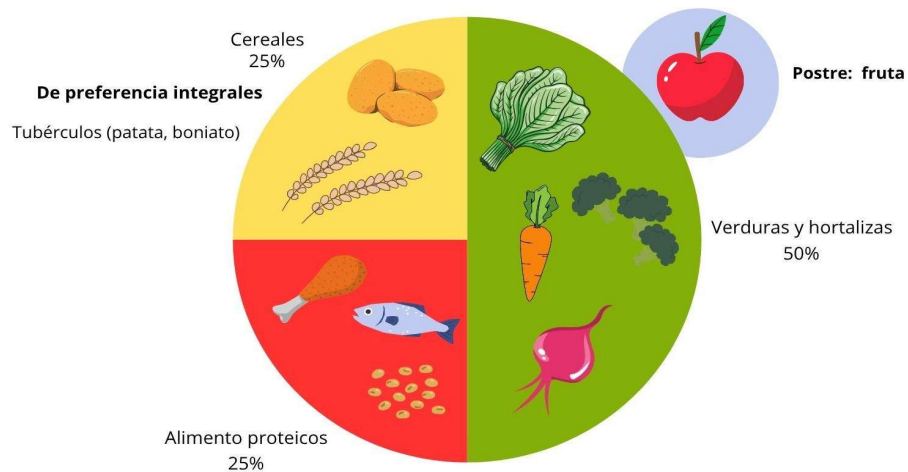
1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS





<b>C O M I D A</b>	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
<b>C E N A</b>	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

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con arroz especiado</p> <p>Pera - Agua</p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Ragout de pollo con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua</p>	3	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua</p>	4	<p>Sopa vegetal con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Chuleta de aguja</p> <p>Manzana - Agua</p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua</p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua</p>	9	<p>Arroz de la huerta</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua</p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ragout de pollo con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Nectarina - Agua</p>	11	<p>Pasta SG con tomate y boloñesa</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua</p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua</p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua</p>	17	<p>Brócoli con patatas<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua</p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua</p>	19	<p>Pasta SG napolitana</p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>

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)



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	ALTRAMUCES	SULFITOS

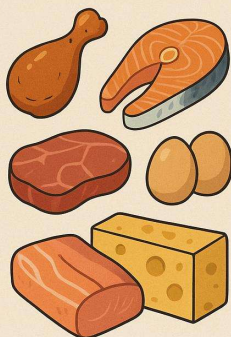


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

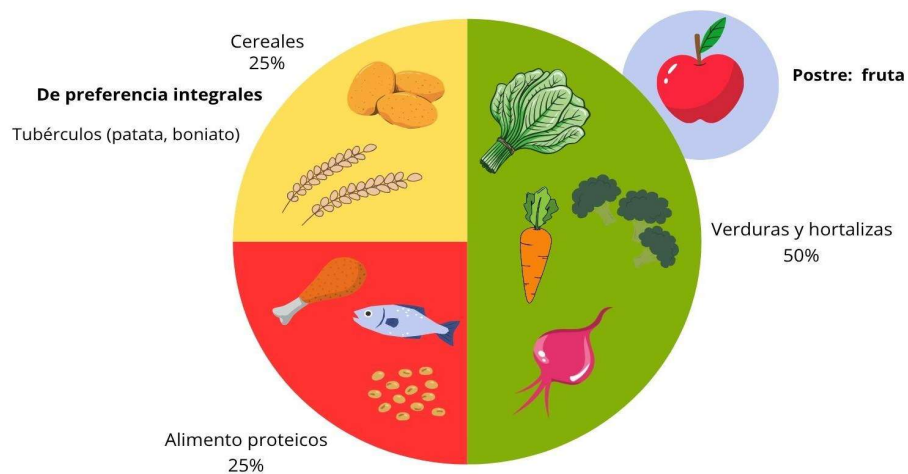


### GRASAS



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 PESCADO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Tortilla de calabacín<sup>(3)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup></p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Contramuslo de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Magro de cerdo estofado</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

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

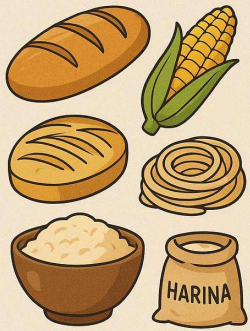


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

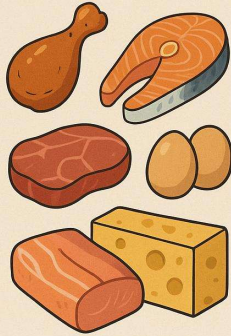


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

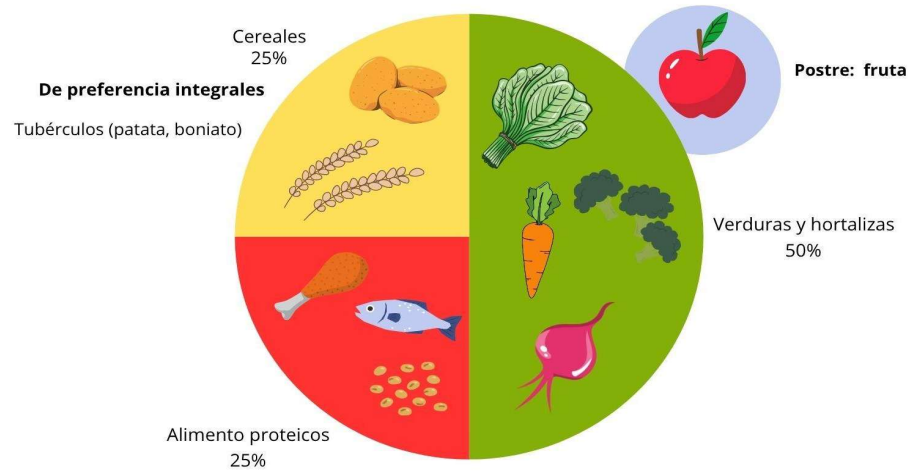


### GRASAS



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 MARISCO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup> <i>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</i></p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: [calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es](mailto: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 SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

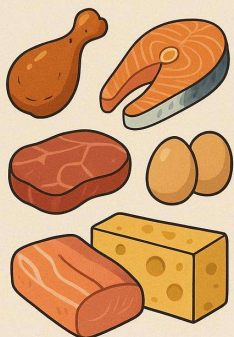


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

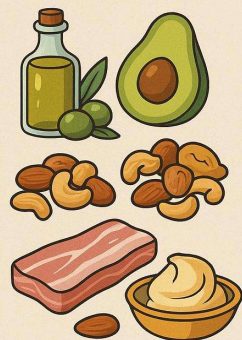
### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

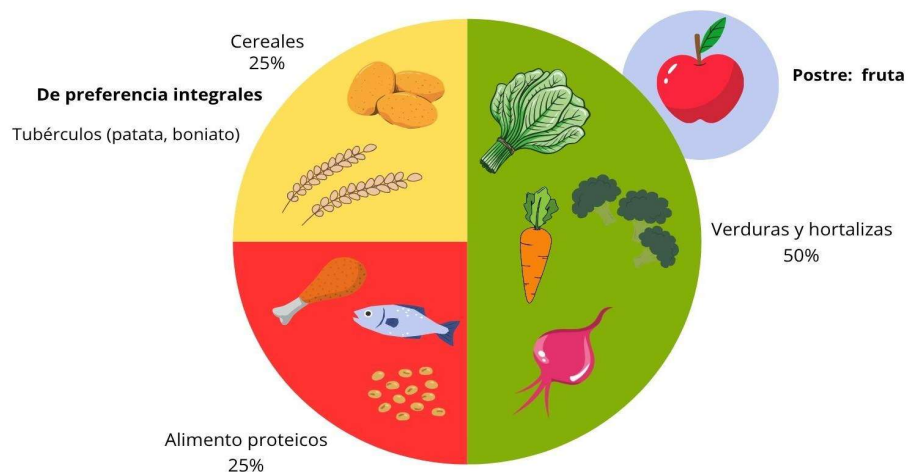


### GRASAS



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 CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																					
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa vegetal con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de pollo<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de pollo<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>										
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>																				

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: [calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es](mailto: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	ALTRAMUCES	SULFITOS

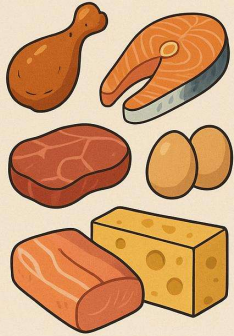


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

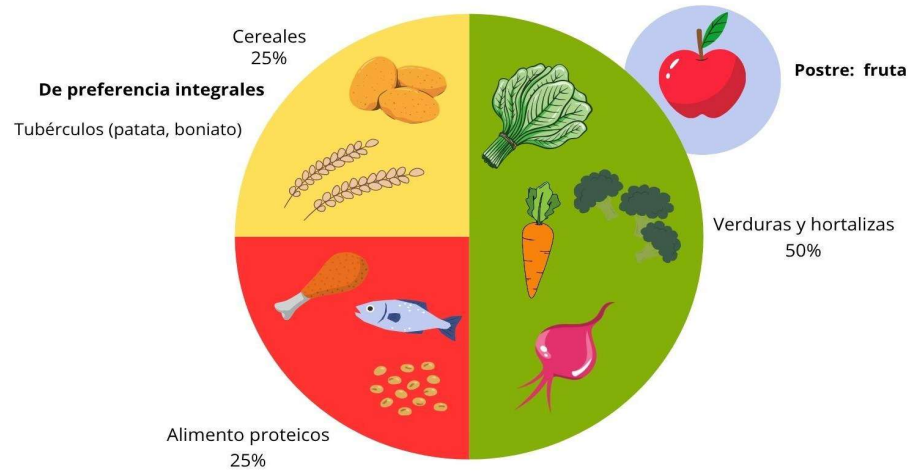


## GRASAS



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 VEGANO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																					
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Arroz especiado</p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa vegetal con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Arroz de la huerta</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Arroz de la huerta</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Macarrones con tomate<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz especiado</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Arroz de la huerta</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Macarrones con tomate<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz especiado</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>										
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz especiado</p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Hamburguesa de espinacas y pasas<sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>																				

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

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

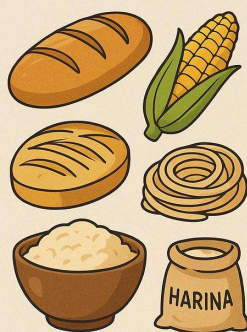


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

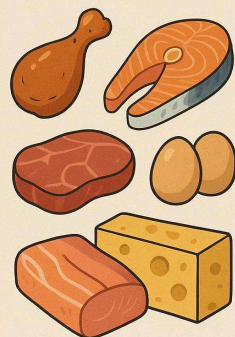


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS

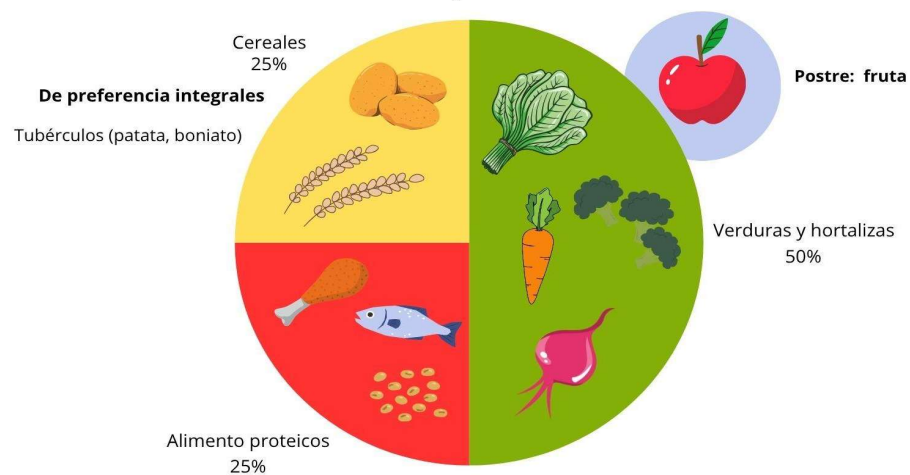


### GRASAS



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 BAJO EN GRASA

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																					
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa vegetal con fideos SG<sup>(9)</sup></p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda al ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Manzana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Pera - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda al ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>										
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Nectarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda al ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Manzana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>																				

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

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

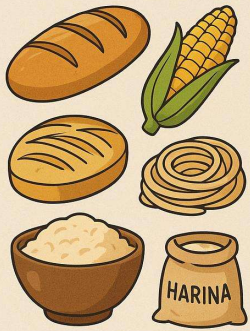


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	SULFITOS

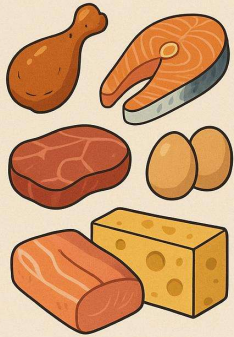


# TIPOS DE MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS



## PROTEÍNAS

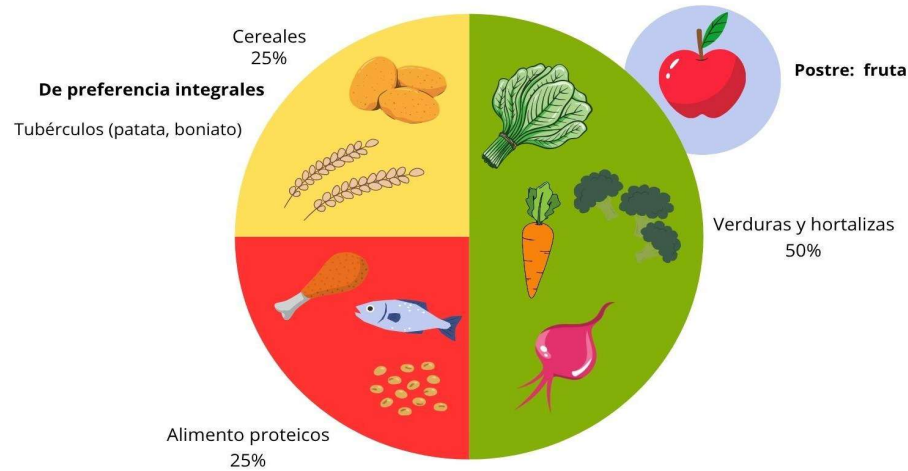


## GRASAS



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<p>Lentejas a la jardinera<sup>(1)</sup></p> <p>Merluza en salsa verde<sup>(4)</sup></p> <p>con cous cous<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>Naranja - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	2	<p>Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Hamburguesas al horno<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Banana - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	3	<p>Arroz con verduras salteadas con soja<sup>(1,6)</sup></p> <p>Tortilla francesa de atún<sup>(3,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Mandarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	4	<p>Sopa de cocido<sup>(1,3,6,9,10)</sup></p> <p>Cocido completo<sup>(14)</sup></p> <p>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</p> <p>Naranja - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	5	<p>Verdura tricolor</p> <p>Salmón con su ajillo<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
8	<p>Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela<sup>(1,6,10)</sup></p> <p>con patatas fritas<sup>(14)</sup></p> <p>Mandarina - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	9	<p>Paella valenciana</p> <p>All i pebre<sup>(4)</sup></p> <p>Naranja - Agua - Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	10	<p>Brócoli con bacon</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Banana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	11	<p>Espaguetis a la boloñesa de ternera<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Tortilla de patatas y cebolla<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga, aceituna y tomate</p> <p>Sandía - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	12	<p>Lentejas con boniato<sup>(1)</sup></p> <p>Salmón al horno<sup>(4)</sup></p> <p>con pisto de verduras</p> <p>Yogur sabores o natural<sup>(7)</sup> - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>
15	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la riojana<sup>(4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Banana - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	16	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	17	<p>Judías blancas estofadas con verduras<sup>(14)</sup></p> <p>Tortilla francesa<sup>(3)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sandía - Agua -Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	18	<p>Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup></p> <p>Limanda empanada<sup>(1,4)</sup></p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Melón - Agua -Pan integral<sup>(1,6,10,11)</sup></p>	19	<p>Coditos con salsa napolitana<sup>(1,3,6,10)</sup></p> <p>Huevos Villarroy<sup>(1,3,6,7,10)</sup></p> <p>con patatas chips<sup>(14)</sup></p> <p>Helado de chocolate<sup>(7)</sup> - Agua - Pan<sup>(1,6,10,11)</sup></p>

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO<sup>(14)</sup>  
 DÍA 18: Vichyssoise ECO<sup>(14)</sup>  
 PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

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

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

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

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

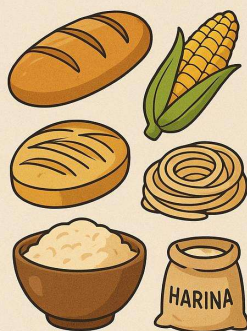


1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	MOLLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

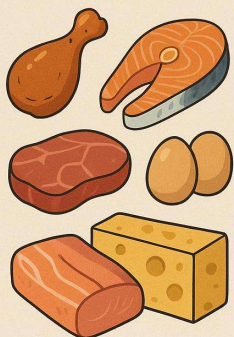


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### 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"

