

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APOSTOL

JUNIO

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	1 Lentejas a la jardinera⁽¹⁾ <i>(guisante, judía verde, coliflor, zanahoria)</i> Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ <i>(cebolla, perejil, ajo)</i> con cous cous^(1,6,10) Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 633 22,5 2,1 22,2 85,5	2 Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾ <i>(zanahoria, zanahoria ECO, cebolla, patata)</i> Hamburguesas al horno^(1,6,10) con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 633 22,5 2,1 22,2 85,5	3 Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6) <i>(Jud. amarilla, jud. Verde, zanahoria, berenjena, cebolla)</i> Tortilla francesa de atún^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 627 21 2,5 23,6 86	4 Sopa de cocido^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ <i>(garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)</i> Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 3,3 25,6 90	5 Verdura tricolor <i>(brócoli, coliflor, zanahoria)</i> Salmón con su ajillo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634 21,8 2 23,8 85,6				
	8 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ <i>(Calabaza, zanahoria, puerro, puerro ECO, cebolla)</i> Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10) <i>(cebolla, zanahoria)</i> con patatas fritas⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 671 23,9 3,1 24,8 89,2	9 JORNADA GASTRONÓMICA COMUNIDAD VALENCIANA  Paella valenciana <i>(cebolla, judía verde, pim. Rojo, pim verde)</i> All i pebre^(4,14) <i>(patata, merluza, pim.rojo, calabacín, zanahoria, cebolla)</i> Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 643 21 2,8 26 87,6	10 Brócoli con bacon Ensalada de garbanzos Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 22,6 2 25 89,5	11 Espaguetis a la boloñesa de ternera^(1,3,6,10) <i>(zanahoria, cebolla)</i> Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 23,4 1,2 23,6 88	12 Lentejas con boniato⁽¹⁾ <i>(boniato, cebolla)</i> Limanda empanada^(1,4) con ensalada de lechuga y tomate Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 620 20,4 2 22,8 86,3				
LUNES	15 Arroz con tomate Merluza a la riojana⁽⁴⁾ <i>(cebolla, pim. Rojo, pim. Verde)</i> con ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 19 2,3 30 86,5	16 Brócoli rehogado Pollo asado Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 3,3 25,6 90	17 Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ <i>(pim.rojo, pim. Verde, cebolla, zanahoria y patata)</i> Tortilla francesa⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 627 24,6 2,1 21,9 79,5	18 Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾ <i>(Puerro, puerro ECO, patata, cebolla)</i> Salmón al horno⁽⁴⁾ con pisto de verduras Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 638 25,1 2,5 21 82	19 JORNADA GASTRONÓMICA PIRATAS DEL CARIBE Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10) <i>(Pim. Verde, pim. Rojo, cebolla, zanahoria)</i>  Huevos Villarroy^(1,3,6,7,10)  con patatas chips⁽¹⁴⁾ Helado de chocolate⁽⁷⁾ - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 2,1 22,9 88,7				

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



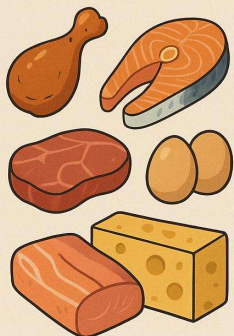
1  CONTIENE GLUTEN	2  CRUSTÁCEOS	3  HUEVOS	4  PESCADO	5  CACAHUETES	6  SOJA	7  LACTEOS
8  FRUTOS DE CÁSCARA	9  APIO	10  MOSTAZA	11  GRANOS DE SÉSAMO	12  MOLUSCO	13  ALTRAMUCES	14  SULFITOS

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"

