

MENÚ CELIACO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

NOVIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Judías pintas estofadas con verduritas ECO ⁽¹⁴⁾ con arroz pilaf Banana - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	6 Sopa de cocido SG Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan SG ^(6,10,13)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	11 Pasta SG con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	12 Garbanzos guisados con verduras Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	13 Pasta SG con tomate Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan SG ^(6,10,13)
16 Pasta SG con tomate Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pera - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Banana - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	18 Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	19 Sopa de cocido SG Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan SG ^(6,10,13)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	24 Pasta SG con tomate Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Ragout de pollo con ensalada de lechuga y Manzana R. Gala - Agua - Pan SG ^(6,10,13)	27 Judías verdes a la catalana Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan SG ^(6,10,13)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 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 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomiasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria			

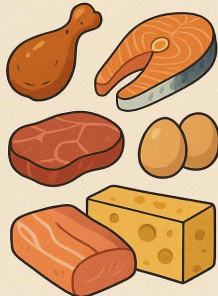


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

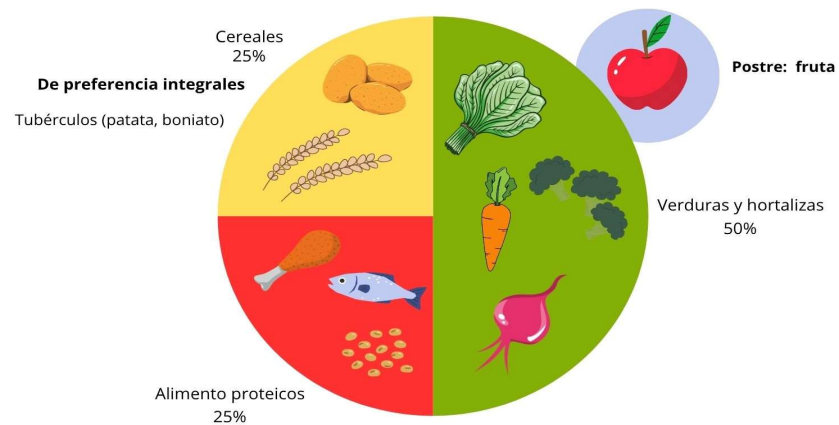


GRASAS



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

NOVIEMBRE

2026

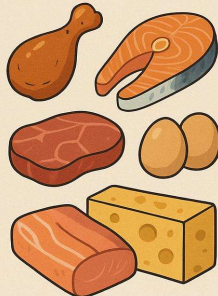
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL (1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido SG Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas en salsa de la abuela ^(1,6,10) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Pasta SG con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Pasta SG con tomate Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Pasta SG con tomate Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido SG Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Pasta SG con tomate Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz con tomate Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Filete de aguja con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 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  ALTRAMUZZES 14  SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomiasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria 			

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

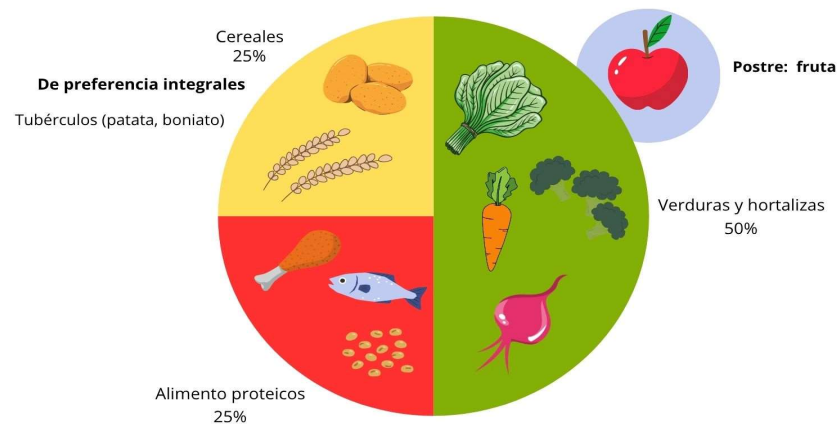


GRASAS



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

NOVIEMBRE

2026

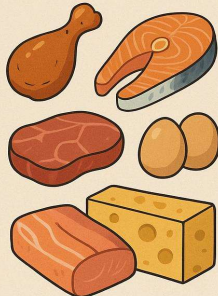
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL (1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas en salsa de la abuela ^(1,6,10) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Macarrones integrales con tomate ^(1,3,6,10) Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1 CONTIENE GLUTEN 2 CRUSTACEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 GRANOS DE SESAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS	La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria		

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

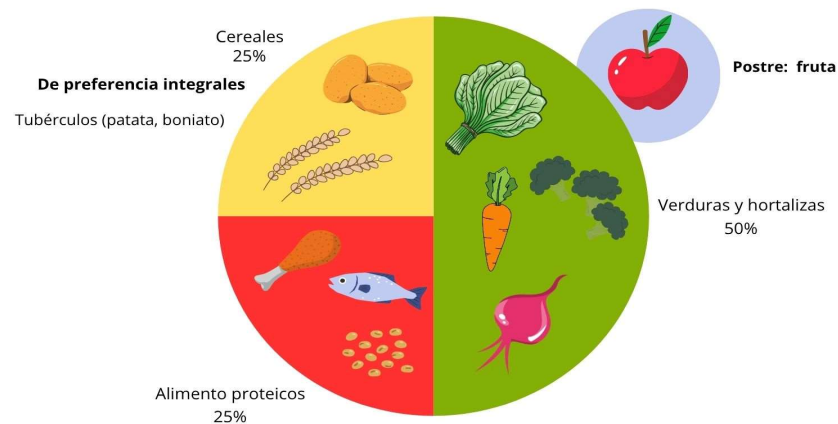


GRASAS



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

NOVIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL (1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas en salsa de la abuela ^(1,6,10) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Macarrones integrales con tomate y queso gratinado ^(1,3,6,7,10) Filete de aguja con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 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  ALTAMUZES 14  SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria			

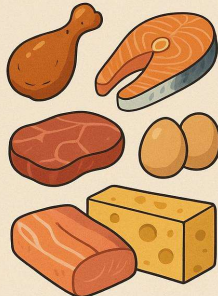


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

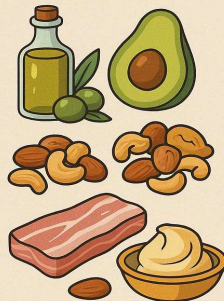
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

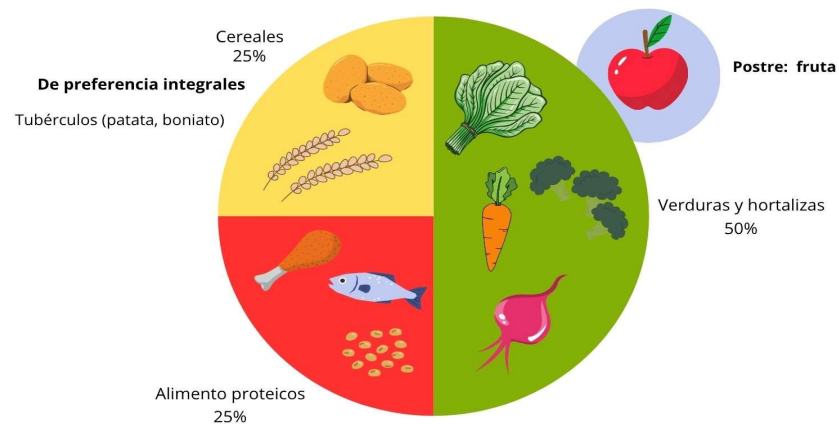


GRASAS



COMIDA	CENA	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

NOVIEMBRE

2026

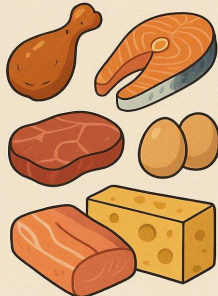
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
9	PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3	Arroz a la zamorana ^(5,6) Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	
	16	FESTIVO	10	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas en salsa de la abuela ^(1,6,10) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13	Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
		23	Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20
30			Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Macarrones integrales con tomate y queso gratinado ^(1,3,6,7,10) Filete de aguja con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26	JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27
	Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)		1 CONTIENE GLUTEN 2 CRUSTACEOS 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 ALTRAMUCCES 14 SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomiasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria							

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

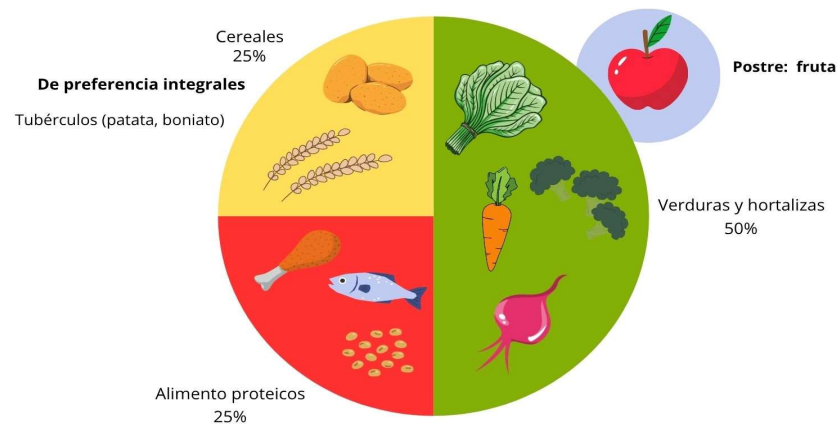


GRASAS



COMIDA	CENA	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

NOVIEMBRE

2026

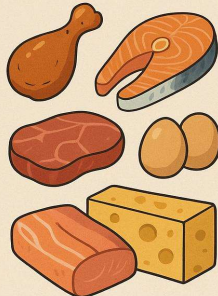
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29	Arroz con tomate Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua	Brócoli con zanahoria Filete de aguja con arroz pilaf Banana - Agua	Sopa de fideos SG Chuleta de sajonia Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua
9	10	11	12	13
FESTIVO	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua	Pasta SG con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua	Arroz con tomate Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua	Pasta SG con tomate Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua
16	17	18	19	20
Verdura tricolor Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua	Arroz especiado Chuleta de sajonia Banana - Agua	Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua	Sopa de cocido SG Chuleta de sajonia Mandarina - Agua	Pasta SG con tomate Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua
23	24	25	26	27
Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua	Pasta SG con tomate Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua	Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia Mandarina - Agua	JORNADA ASIÁTICA Arroz con tomate Ragout de pollo con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua	Pasta SG con tomate Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua
30				
Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua	1 CONTIENE GLUTEN 2 CRUSTACEOS 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 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria 			

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

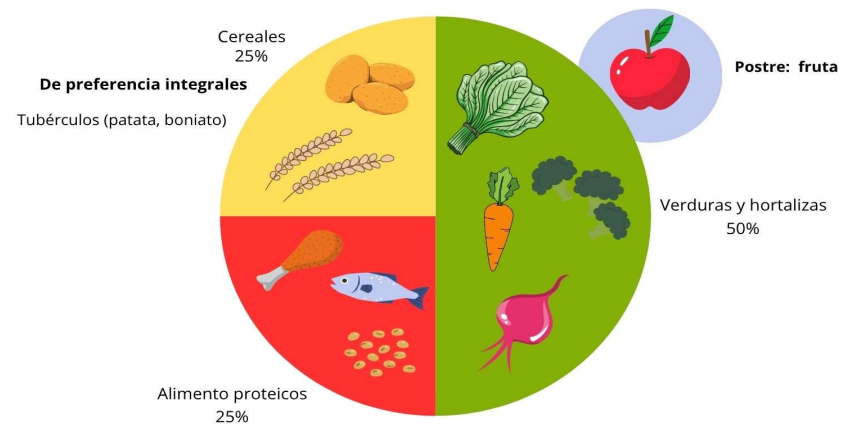


GRASAS



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 CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

NOVIEMBRE

2026

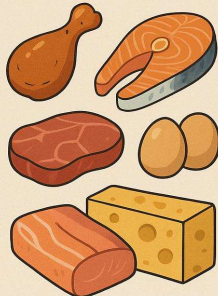
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz con tomate Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de pavo con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Ragout de pollo con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Macarrones integrales con tomate y queso gratinado ^(1,3,6,7,10) Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz con tomate Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 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  ALTRAMUZES 14  SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria 			

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

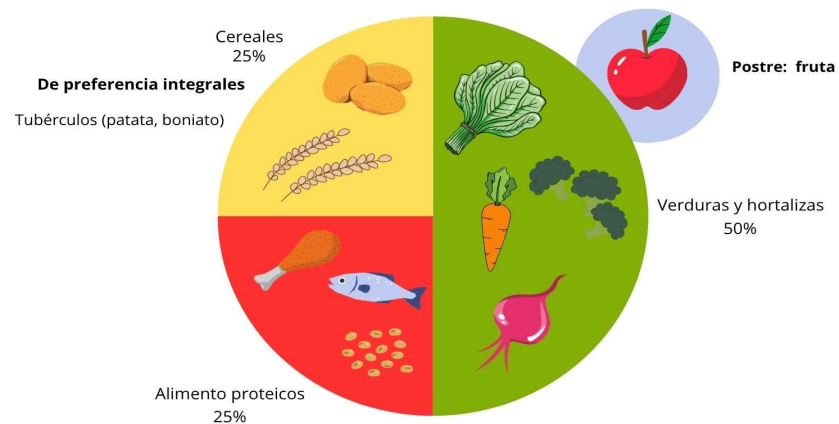


GRASAS



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

NOVIEMBRE

2026

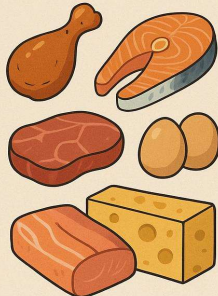
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduras ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Macarrones integrales con tomate y queso gratinado ^(1,3,6,7,10) Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LÁCTEOS 8  FRUTOS DE CÁSCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUZZES 14  SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria			

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

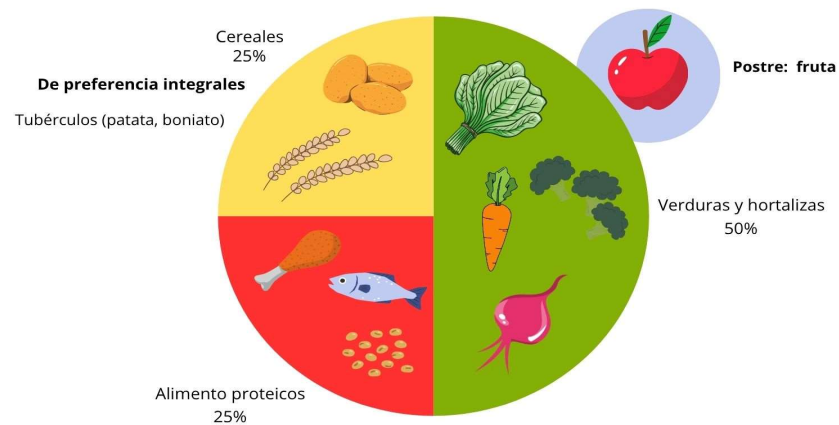


GRASAS



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 FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

SAN PEDRO APÓSTOL

NOVIEMBRE

2026

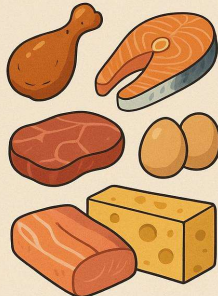
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gastronomía LAS MURALLAS PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29 PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29	3 Arroz a la zamorana ^(5,6) Merluza en salsa verde ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	4 Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y tomate Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	5 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduritas ECO ^(1,14) con arroz pilaf Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	6 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
9 FESTIVO	10 Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Albóndigas en salsa de la abuela ^(1,6,10) con patatas al horno ⁽¹⁴⁾ Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11 Espaguetis integrales con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Jamoncitos de pollo al ajillo/ Ragout de pollo (Infantil) ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, maíz y aceituna Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	12 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Tortilla de francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	13 Fideuá con verduras ^(1,3,6,10) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
16 Espirales integrales con tomate ^(1,3,6,10) Guiso de magro de cerdo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga maíz y remolacha Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz especiado Lentejas a la jardinera ⁽¹⁾ Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18 Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana Golden - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	19 Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	20 Judías verdes rehogadas Merluza a la riojana ^(4,2,12) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
23 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO Tortilla de patatas ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24 Macarrones integrales con tomate y queso gratinado ^(1,3,6,7,10) Merluza en salsa de zanahoria ^(4,2,12) con ensalada de lechuga y tomate Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata, zanahoria y ajitos ⁽¹⁴⁾ Judías pintas estofadas con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	26 JORNADA ASIÁTICA Arroz tres delicias ^(3,5,6) (tortilla, york, guisante) Pollo agridulce ^(1,6,14) (pim. Rojo, piña, soja, ketchup) con ensalada de lechuga y remolacha Manzana R. Gala - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	27 Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Salmón con pisto ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ⁽⁷⁾ o Fruta - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
30 Patatas con pollo ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa con jamón cocido ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1 CONTIENE GLUTEN 2 CRUSTACEOS 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 ALTAMUZZES 14 SULFITOS La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado, Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Máster en Seguridad Alimentaria			

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

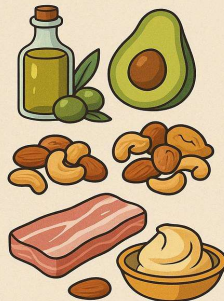
CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS



COMIDA	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
CENA	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"

