

<b>31</b> LUNES 	<b>1</b> MARTES 	<b>2</b> MIÉRCOLES Brócoli con bechamel gratinado Albóndigas mixtas en salsa con quinoa y patatas Pan blanco - agua - leche - piña en su jugo  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 781.45 26.53 10.49 51.37 103.25	<b>3</b> JUEVES Arroz a la milanese (guisantes, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco - agua - plátano  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664.55 14.45 2.69 19.6 113.05	<b>4</b> VIERNES Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria Pan blanco - agua - yogur  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 679.05 25.93 5.2 25.97 85.45
<b>7</b> LUNES Espaguetis con tomate casero y picadillo de chorizo Filete de bacalao a la vasca con guisantes encebollados Pan blanco - agua - leche - manzana  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 672.68 18.96 3.3 30.71 94.95	<b>8</b> MARTES Crema de zanahoria eco Chuleta de aguja de cerdo al horno con arroz integral Pan integral - agua - plátano  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 427.59 16.26 7.05 25.97 56.31	<b>9</b> MIÉRCOLES 	<b>10</b> JUEVES Judías pintas guisadas con calabaza eco Merluza en salsa con pisto (calabacín, berenjena, tomate y pimiento) Pan blanco - agua - mandarina  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 517.65 17.93 1 22.07 64.55	<b>11</b> VIERNES Patatas guisadas con costillas Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco - agua - flan  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 501.89 23.31 5.3 21.97 50.18
<b>14</b> LUNES Lentejas a la jardinera (pimiento, cebolla, tomate) Filete de caballa en salsa con patatas asadas Pan blanco - agua - leche - pera  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 636.42 15.4 2.72 34.45 85.13	<b>15</b> MARTES Crema de calabaza y puerro Jamoncitos de pollo asados con ensalada de maíz y zanahoria Pan integral - agua - naranja  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 442.86 14.49 2.5 23.75 53.4	<b>16</b> MIÉRCOLES Paella de marisco Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - leche - manzana  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 723.01 22.31 2.04 24.23 105.25	<b>17</b> JUEVES Guisantes rehogados con ajo y bacon Merluza empanada con jamón y queso con ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco - agua - plátano  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 373.99 4.61 1.06 21.29 61.34	<b>18</b> VIERNES Sopa de cocido Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria Pan blanco - agua - yogur  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 677.75 25.83 5.2 25.87 85.45
<b>21</b> LUNES Espirales con salsa de pesto Pastel de salmón con puré de patata Pan blanco - agua - leche - manzana  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 924.36 22.96 5.91 55.13 124.75	<b>22</b> MARTES Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco - agua - plátano  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 585.9 24.12 4.79 19.31 72.85	<b>23</b> MIÉRCOLES Jornada gastronómica china: arroz tres delicias (tortilla, guisantes, york) Rollitos de primavera con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco - agua - leche - pera  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 558.86 7.76 1.38 70.32 109.98	<b>24</b> JUEVES Alubias blancas estofadas con puerro, calabaza y pimiento Bacalao en salsa con patatas al horno Pan blanco - agua - mandarina  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 461.93 5.31 1.11 28.2 60.85	<b>25</b> VIERNES Judías verdes salteadas con zanahoria y patata Ragout de ternera en salsa con arroz integral Pan blanco - agua - gelatina  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 425 9.98 2.72 18.42 63.35
<b>28</b> LUNES Crema de acelgas, judías verdes y zanahoria ecológica Cinta de lomo a la plancha con patatas a lo pobre Pan blanco - agua - leche - pera  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 425.16 9.9 2.22 18.5 62.94	<b>29</b> MARTES Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria Pan integral - agua - naranja  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 681.36 22.44 2.86 24.55 95.3	<b>30</b> MIÉRCOLES Macarrones a la boloñesa gratinados con queso Abadejo en salsa con verduras salteadas Pan blanco - agua - leche - manzana  E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692.96 27.09 2.03 49.06 116.29	<b>1</b> JUEVES 	<b>2</b> VIERNES 

Valorado nutricionalmente por Laura Trillo Bravo, Graduada en Nutrición Humana y Dietética con DNI: 50976508K

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)