

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>31</p> <p>LUNES</p>  | <p>1</p> <p>MARTES</p>  | <p>2</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli con bechamel gratinado Bacalao en salsa con quinoa y patatas Pan blanco - agua - leche - piña en su jugo</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 733.45 19.33 7.29 35.57 103.24</p> | <p>3</p> <p>JUEVES</p> <p>Arroz a la milanese (guisantes, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664.55 14.45 2.69 19.6 113.05</p> | <p>4</p> <p>VIERNES</p> <p>Sopa de fideos integrales Garbanzos con patata y zanahoria Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 481.55 11.23 3.82 17.37 73.85</p> |
| <p>7</p> <p>LUNES</p> <p>Espaguetis con tomate Filete de bacalao a la vasca con guisantes encebollados Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 556.36 9.96 1.78 30.73 84.55</p> | <p>8</p> <p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria eco Tortilla de calabacín con arroz integral Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 578.59 20.56 1.81 21.87 75.51</p> | <p>9</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Sopa de verduras Abadejo en salsa con patatas y lombarda Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 412.86 7.7 0.97 20.16 66.87</p> | <p>10</p> <p>JUEVES</p> <p>Judías pintas guisadas con calabaza eco Merluza en salsa con pisto (calabacín, berenjena, tomate y pimiento) Pan blanco - agua - mandarina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 517.65 17.93 1 22.07 64.55</p> | <p>11</p> <p>VIERNES</p> <p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco - agua - flan</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 454.22 14.34 5.17 12.67 68.67</p> |
| <p>14</p> <p>LUNES</p> <p>Lentejas a la jardinera (pimiento, cebolla, tomate) Filete de caballa en salsa con patatas asadas Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 636.42 15.4 2.72 34.45 85.13</p> | <p>15</p> <p>MARTES</p> <p>Crema de calabaza y puerro Bacalao al horno con ensalada de maíz y zanahoria Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 433.08 13.19 0.91 23.75 53.88</p> | <p>16</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Paella de marisco Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 723.01 22.31 2.04 24.23 105.25</p> | <p>17</p> <p>JUEVES</p> <p>Guisantes rehogados con ajo y cebolla Merluza en salsa con ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 370.79 6.31 0.79 22.59 56.44</p> | <p>18</p> <p>VIERNES</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con patata y zanahoria Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 373.65 7.96 2.89 17.37 53.85</p> |
| <p>21</p> <p>LUNES</p> <p>Espirales con salsa de pesto Pastel de salmón con puré de patata Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 924.36 22.96 5.91 55.13 124.75</p> | <p>22</p> <p>MARTES</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 584.59 24.37 4.84 19.86 71.41</p> | <p>23</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Jornada gastronómica china: arroz dos delicias (tortilla, guisantes) Rollitos de primavera con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 556.76 7.76 1.28 11.82 109.98</p> | <p>24</p> <p>JUEVES</p> <p>Alubias blancas estofadas con puerro, calabaza y pimiento Bacalao en salsa con patatas al horno Pan blanco - agua - mandarina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 461.93 5.31 1.11 28.2 60.85</p> | <p>25</p> <p>VIERNES</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria y patata Tortilla francesa con arroz integral Pan blanco - agua - gelatina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 344.53 12.01 2.96 9.02 48.54</p> |
| <p>28</p> <p>LUNES</p> <p>Crema de acelgas, judías verdes y zanahoria ecológica Tortilla francesa con patatas a lo pobre Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 400.69 11.93 3.06 11.7 59.43</p> | <p>29</p> <p>MARTES</p> <p>Sopa de fideos integrales Garbanzos con patata y zanahoria Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 483.86 7.74 1.48 15.95 83.7</p> | <p>30</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones con tomate Abadejo en salsa con verduras salteadas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 693.6 15.76 2.48 29.54 107.1</p> | <p>1</p> <p>JUEVES</p>  | <p>2</p> <p>VIERNES</p>  |

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