

<p>31</p> <p>LUNES</p> 	<p>1</p> <p>MARTES</p> 	<p>2</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli con bechamel gratinado Filete ruso de ternera 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) 837.45 26.23 8.69 37.47 111.25</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 Cocido completo con ternera y zanahoria Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 665.05 25.93 5.2 25.47 82.45</p>
<p>7</p> <p>LUNES</p> <p>Espaguetis con tomate casero 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 Filete ruso de ternera en salsa con arroz integral Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 479.59 12.56 2.51 22.87 65.51</p>	<p>9</p> <p>MIÉRCOLES</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 Jamoncitos de pollo asados con ensalada de maíz y zanahoria Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 442.86 14.49 2.5 23.75 53.4</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 Cocido completo con ternera y zanahoria Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 557.15 22.66 4.27 25.47 62.45</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 Ragout de ternera en salsa con arroz integral Pan blanco - agua - gelatina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 425 9.98 2.72 18.42 63.35</p>
<p>28</p> <p>LUNES</p> <p>Crema de acelgas, judías verdes y zanahoria ecológica Pollo asado con patatas a lo pobre Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 511.16 18.5 4.02 25.5 58.58</p>	<p>29</p> <p>MARTES</p> <p>Sopa de fideos integrales Cocido completo con ternera y zanahoria Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667.36 22.44 2.86 24.05 92.3</p>	<p>30</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones a la boloñesa gratinados con queso Abadejo en salsa con verduras salteadas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692.96 27.09 2.03 49.06 116.29</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