




31 LUNES 	1 MARTES 	2 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	3 JUEVES Arroz a la milanesa (guisantes, zanahoria, pimiento) Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco - agua - plátano E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555.35 8.05 1.09 21.8 97.95	4 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
7 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	8 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	9 MIÉRCOLES 	10 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	11 VIERNES Patatas guisadas con costillas Pollo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco - agua - flan E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 394.79 12.11 4.8 21.57 48.58
14 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	15 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	16 MIÉRCOLES Paella de marisco Cinta de lomo al horno con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - leche - manzana E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 566.15 14.81 2.61 19.89 87.25	17 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	18 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
21 LUNES Espirales con salsa de pesto Merluza en salsa con puré de patata Pan blanco - agua - leche - manzana E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 709.16 10.56 1.3 30.33 119.65	22 MARTES Crema de verduras Pavo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral - agua - plátano E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 420.89 14.27 3.54 18.36 54.31	23 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	24 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	25 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
28 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	29 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	30 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	1 JUEVES 	2 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