

<p><b>31</b></p> <p>LUNES</p> 	<p><b>1</b></p> <p>MARTES</p> 	<p><b>2</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Brócoli con bechamel gratinado</b>  <b>Albóndigas mixtas en salsa con quinoa y patatas</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - piña en su jugo</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  781.45 26.53 10.49 51.37 103.25</p>	<p><b>3</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Arroz a la milanese (guisantes, zanahoria, pimiento)</b>  <b>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Pan blanco - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  664.55 14.45 2.69 19.6 113.05</p>	<p><b>4</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos integrales</b>  <b>Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria</b>  <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  679.05 25.93 5.2 25.97 85.45</p>
<p><b>7</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Espaguetis con tomate casero y picadillo de chorizo</b>  <b>Pollo en salsa con guisantes encebollados</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  679.68 21.46 4.2 24.51 97.45</p>	<p><b>8</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Crema de zanahoria eco</b>  <b>Chuleta de aguja de cerdo al horno con arroz integral</b>  <b>Pan integral - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  427.59 16.26 7.05 25.97 56.31</p>	<p><b>9</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> 	<p><b>10</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Judías pintas guisadas con calabaza eco</b>  <b>Filete ruso de ternera en salsa con pisto (calabacín, berenjena, tomate y pimiento)</b>  <b>Pan blanco - agua - mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  606.85 23.33 2.61 24.87 69.65</p>	<p><b>11</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Patatas guisadas con costillas</b>  <b>Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Pan blanco - agua - flan</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  501.89 23.31 5.3 21.97 50.18</p>
<p><b>14</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Lentejas a la jardinera (pimiento, cebolla, tomate)</b>  <b>Cinta de lomo al horno con patatas asadas</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  626.56 17.2 2.79 28.41 84.73</p>	<p><b>15</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Crema de calabaza y puerro</b>  <b>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de maíz y zanahoria</b>  <b>Pan integral - agua - naranja</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  442.86 14.49 2.5 23.75 53.4</p>	<p><b>16</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Paella de verduras</b>  <b>Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  794.61 29.01 1.92 20.33 113.05</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Guisantes rehogados con ajo y bacon</b>  <b>Pavo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha</b>  <b>Pan blanco - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  381.99 8.41 1.93 21.59 54.44</p>	<p><b>18</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria</b>  <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  677.75 25.83 5.2 25.87 85.45</p>
<p><b>21</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Espirales con salsa de pesto</b>  <b>Pavo al horno con puré de patata</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  766.36 16.06 3.31 36.53 115.23</p>	<p><b>22</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Crema de verduras</b>  <b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</b>  <b>Pan integral - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  584.59 24.37 4.84 19.86 71.41</p>	<p><b>23</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Jornada gastronómica china: arroz tres delicias (tortilla, guisantes, york)</b>  <b>Rollitos de primavera con ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  558.86 7.76 1.38 70.32 109.98</p>	<p><b>24</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con puerro, calabaza y pimiento</b>  <b>Pollo en salsa con patatas al horno</b>  <b>Pan blanco - agua - mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  463.93 7.11 2.11 24.9 61.86</p>	<p><b>25</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Judías verdes salteadas con zanahoria y patata</b>  <b>Ragout de ternera en salsa con arroz integral</b>  <b>Pan blanco - agua - gelatina</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  425 9.98 2.72 18.42 63.35</p>
<p><b>28</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Crema de acelgas, judías verdes y zanahoria ecológica</b>  <b>Cinta de lomo a la plancha con patatas a lo pobre</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  425.16 9.9 2.22 18.5 62.94</p>	<p><b>29</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos integrales</b>  <b>Cocido completo con ternera, chorizo y zanahoria</b>  <b>Pan integral - agua - naranja</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  681.36 22.44 2.86 24.55 95.3</p>	<p><b>30</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Macarrones a la boloñesa gratinados con queso</b>  <b>Pavo en salsa con verduras salteadas</b>  <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)  694.16 28.69 3.04 47.36 114.29</p>	<p><b>1</b></p> <p>JUEVES</p> 	<p><b>2</b></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](mailto:calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es)