

MENÚ BASAL



GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

El personal de
Gastronomía las Murallas
Les desea una feliz Navidad
Y un 2020 mejor para todos



Jornada Gastronómica Día 12
Comunidad Autónoma de Galicia



C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES



DÍA 16
MACARRONES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
DÍA 18
POLLO ALIMENTADO A BASE DE MAÍZ

DICIEMBRE

2019



@gastronomia_lasmurallas
Gastronomía Las Murallas
@las_Murallas



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

LUNES

Crema de espinacas
Spinach cream
Filete ruso en salsa con patatas dado
Russian fillet with diced potatoes
Agua - Leche - Manzana - Pan
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
645	30	7	24	58

Cena Pastel de merluza casero con ensalada
Fruta

MARTES

Sopa de cocido
Stew soup
Cocido completo con ternera tocino, chorizo, pollo y repollo
Stew with veal, bacon, chicken and cabbage
Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	24	8,9	26	68

Cena Lenguado a la plancha con patatitas
Lácteo

MIÉRCOLES

Judías verdes salteadas
Sautéed green beans
Pollo asado en su jugo con patatas
Chicken with potatoes
Agua - Leche - Pera - Pan
Water - Milk - Pear - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
688	30	8	34	48

Cena Huevos rellenos de tomate y atún
Fruta

JUEVES

Arroz del campo con magro
Rice with vegetables and lean pork
Merluza en salsa con ensalada de aceitunas
hake in sauce with olive salad
Agua - Naranja - Pan
Water - Orange - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	8,1	1,5	24	99

Cena Pizza casera de verduras
Lácteo

VIERNES

Coditos con tomate y queso
Pasta with tomato and cheese
Salmon al limón con ensalada de maíz
Salmon with lemon and corn salad
Agua - Yogur - Pan
Water - Yoghurt - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
689	24	5	27	57

Cena Quiche de calabacín, queso y pavo
Fruta

LUNES

NO LECTIVO

MARTES

Guiso de lentejas
Lentil stew
Huevos a la cazadora con champiñón
Boiled eggs with bacon and mushrooms
Agua - Naranja - Pan
Water - Orange - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
690	7	2	24	68

Cena Brocoli salteado con jamon
Lácteo Calamares a la romana caseros

MIÉRCOLES

Crema de verduras
Vegetable cream
Pollo en salsa con patatas dado
Chicken with diced potatoes
Agua - Leche - Manzana - Pan
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
688	30	8	34	48

Cena Ensalada de tomate y queso fresco
Fruta Filete de gallo a la plancha

JUEVES

Pote gallego
Galician stew
Lomo de sajonia a la gallega con cachelos
Galician Sajonia pork loin with potatoes
Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
705	24	6	22	55

Cena Berenjena en tempura
Lácteo Rabitas de calamar

VIERNES

Menestra de verduras rehogada
Sautéed mixed vegetables
Albóndigas mixtas con champiñón y zanahorias
Mixed meatballs with mushrooms and carrots
Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
689	23	5,6	21	51

Cena Lenguado a la plancha con patatitas
Lácteo

LUNES

Macarrones ECO carbonara
Ecological carbonada macaroni
Merluza al horno con ensalada de maíz
Baked hake with corn salad
Agua - Leche - Manzana - Pan
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
715	20	7	29	75

Cena Acelgas salteadas con ajo
Fruta Chuleta de cerdo a la plancha

MARTES

Paella de pollo "DE MAÍZ"
"CORN"Chicken paella
Tortilla francesa de atún con ensalada de aceitunas
French omelette with tuna and olive salad
Agua - Leche - Pera - Pan
Water - Milk - Pear - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
781	18	8	30	100

Cena Wok de verduras con ternera
Fruta

MIÉRCOLES

Sopa de cocido
Stew soup
Cocido completo con ternera tocino, chorizo, pollo y repollo
Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage
Agua - Naranja - Pan
Water - Orange - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
698	19	7,4	23	70

Cena Acelgas salteadas con ajo
Lácteo Rollitos de jamón y queso

JUEVES

Menu Especial de Navidad
Croquetas y empanadillas
Croquettes and dumplings
Perritos calientes
Hot dog
Agua - Postre especial - Pan
Water - Special dessert - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
859	44	18	44	70

Cena Sandwich mixto vegetal
Fruta

VIERNES

Menestra de verduras rehogada
Sautéed mixed vegetables
Albóndigas mixtas con champiñón y zanahorias
Mixed meatballs with mushrooms and carrots
Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
689	23	5,6	21	51

Cena Lenguado a la plancha con patatitas
Lácteo

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machio, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

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 : calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es o llamar al 667 939 058



Patricia Castán Machio
Col. MAD00388

