

30 LUNES		31 MARTES		1 MIÉRCOLES		2 JUEVES		3 VIERNES	
6 LUNES		7 MARTES	Crema de calabaza Pollo al ajillo con patatas Pan blanco - agua - piña en su jugo E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570.3 13.52 2.54 24.6 86.3 Cena Lácteo Ensalada de brotes verdes y queso fresco Huevos rellenos de atún	8 MIÉRCOLES	Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con wok de verduras Pan blanco - agua - leche - pera E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 772.8 16.8 5.94 72.1 104.09 Cena Fruta Sopa de letras Brochetas de pavo	9 JUEVES		10 VIERNES	Paella de verduras Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral - agua - helado E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 718.5 21.95 9.97 24.23 105.2 Cena Fruta Pizza casera 4 quesos
13 LUNES	Patatas guisadas con ternera Salmón al eneldo con ensalada de aceitunas Pan blanco - agua - leche - pera E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 717.1 23.6 5.72 64 88.28 Cena Fruta Sopa de pescado Lacón con patata hervida	14 MARTES	Menestra de verduras salteadas con cebollita Estofado de pavo con patatas Pan integral - agua - plátano E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 430.8 14.4 3.25 20.93 54.2 Cena Lácteo Ensalada mixta Rodaballo al papillote	15 MIÉRCOLES	Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, atún) Tortilla de chorizo con rodajas de tomate natural Pan blanco - agua - leche - manzana E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 819 22.61 5.84 56.8 124.7 Cena Fruta Cazuelita de verduras con espinacas y champiñón Alitas de pollo al horno	16 JUEVES	Judías pintas con arroz integral Merluza koskera con guisantes Pan blanco - agua - sandía E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 565.2 6.7 1.23 31.7 87.5 Cena Lácteo Huevos rotos con jamón	17 VIERNES	Crema parmentier con picatostes Magro de cerdo estofado con tomate casero Pan blanco - agua - yogur E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 573.2 13.3 3.98 29.8 82.7 Cena Fruta Fajitas de pollo con nachos y guacamole
20 LUNES		21 MARTES	Judías verdes rehogadas con zanahoria Carrilleras de cerdo guisadas con arroz Pan integral - agua - plátano E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 436 15.4 3.85 31.13 59 Cena Lácteo Ensalada de tomate y aguacate Chuletilas de pavo guisadas	22 MIÉRCOLES	Sopa de cocido Cocido completo Pan blanco - agua - leche - manzana E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 803 33.7 13.9 60.9 89.7 Cena Fruta Calabacín rehogado con cebolla y tomate Lenguados a la plancha	23 JUEVES	Arroz tres delicias (zanahoria, pavo, tortilla) Contramuslos de pollo asados con ensalada de tomate Pan blanco - agua - pera E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 843.5 20.05 3.81 34.3 130.14 Cena Lácteo Tempura de verduras Tortilla de espinacas	24 VIERNES	Crema de zanahoria eco con picatostes Merluza a la andaluza casera con ensalada de maíz Pan blanco - agua - natillas E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 593.5 11.85 3.63 28 92.8 Cena Fruta Hamburguesa casera con patatas fritas
27 LUNES	Brócoli gratinado Salchichas frescas con puré de patatas Pan blanco - agua - leche - manzana E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 632.2 23.8 8.7 49.3 86.9 Cena Fruta Sopa de pollo Salmón a la plancha	28 MARTES	Arroz del campo con ragout de pavo Merluza en salsa encebollada Pan integral - agua - sandía E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 474.1 11.3 1.88 15.53 76.31 Cena Lácteo Pastel de verduras Rollitos de york con queso	29 MIÉRCOLES	Judías blancas eco guisadas con chorizo Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - leche - pera E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 778.5 14.45 3.37 55.9 118.2 Cena Fruta Verduritas al horno Escalopes de pollo	30 JUEVES	Crema san german Filete ruso de ternera en salsa de tomate con patatas dado Pan blanco - agua - melón E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634.2 15.1 0.96 20.3 94.6 Cena Lácteo Arroz caldoso con lomos de merluza	1 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