

<p><b>27</b></p> <p>LUNES</p> 	<p><b>28</b></p> <p>MARTES</p> 	<p><b>29</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> 	<p><b>30</b></p> <p>JUEVES</p> 	<p><b>1</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Espirales con tomate</b> <b>Ventresca de bacalao a la marinera con zanahoria eco</b> <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 687 11.8 2.38 28 110.4</p>
<p><b>4</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Guiso de patatas con chorizo</b> <b>Filete de palometa con salsa de tomate casera</b> <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 581.5 13.6 4.53 20.9 88.54</p>	<p><b>5</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Coliflor rehogada</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la mediterránea con pimientos</b> <b>Pan integral - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 449.3 18.2 3.53 18.13 52.8</p>	<p><b>6</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 798 32.5 13.9 28.8 88.3</p>	<p><b>7</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Crema de puerro, patata y calabacín</b> <b>Huevos cocidos en salsa cazadora con bacon</b> <b>Pan blanco - agua - naranja</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 519.4 12.14 2.64 15.8 81.1</p>	<p><b>8</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Arroz al horno con pavo y guisantes</b> <b>Filete de merluza al pimentón con patatas</b> <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 696.2 9.9 2.34 20.3 123.5</p>
<p><b>11</b></p> <p>LUNES</p> 	<p><b>12</b></p> <p>MARTES</p> 	<p><b>13</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Lentejas estofadas con puerro y calabaza</b> <b>Magro de cerdo guisado con verduras salteadas</b> <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 688 12.5 4.87 30 100.3</p>	<p><b>14</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Coditos gratinados con tomate frito casero</b> <b>Salmón encebollado con zanahoria eco</b> <b>Pan blanco - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 762 20.8 3.71 25.2 111.8</p>	<p><b>15</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Hervido de verdura a la riojana con picadillo de huevo</b> <b>Jamonicos de pollo al ajillo con ensalada de tomate</b> <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 624.5 15.85 4.26 30.7 82.35</p>
<p><b>18</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria</b> <b>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechugas variadas</b> <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 822.7 27.13 7.32 32.9 104.2</p>	<p><b>19</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Macarrones con boloñesa de ternera casera</b> <b>Merluza en salsa verde con guisantes</b> <b>Pan integral - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 519.2 14.4 2.7 19.53 77.5</p>	<p><b>20</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Brócoli gratinado con cebollita dulce</b> <b>Pollo "de maíz" al curry con arroz integral</b> <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 597.2 16.2 5.4 35 89.9</p>	<p><b>21</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Pan blanco - agua - clementina</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 727 28.8 11.5 26.1 81.6</p>	<p><b>22</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Marmitako de puerros y bacalao</b> <b>Filete ruso de ternera a la jardinera</b> <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 646.1 19.7 6.48 24.7 86.1</p>
<p><b>25</b></p> <p>LUNES</p> <p><b>Judías verdes con sofrito de tomate casero</b> <b>Merluza a la andaluza con ensalada de brotes de soja</b> <b>Pan blanco - agua - leche - pera</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 590.4 10.95 3.73 23.3 92.7</p>	<p><b>26</b></p> <p>MARTES</p> <p><b>Arroz a banda con frutos del mar</b> <b>Contramuslos de pollo asados</b> <b>Pan integral - agua - naranja</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 21.2 4.32 24.03 79.34</p>	<p><b>27</b></p> <p>MIÉRCOLES</p> <p><b>Lentejas estofadas con zanahoria y quinoa</b> <b>Tortilla de calabacín con ensalada de maíz</b> <b>Pan blanco - agua - leche - manzana</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 744.5 14.45 4.46 27.5 115.2</p>	<p><b>28</b></p> <p>JUEVES</p> <p><b>Crema de patata, puerro y calabaza eco</b> <b>Morcillo estofado con zanahoria dado</b> <b>Pan blanco - agua - plátano</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 564.5 9.07 2.33 22.4 92.8</p>	<p><b>29</b></p> <p>VIERNES</p> <p><b>Lacitos con tomate</b> <b>Salmón en salsa de limón</b> <b>Pan blanco - agua - yogur</b></p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 753 21.1 3.98 26.2 107</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)