

MENÚ BASAL						GASTRONOMÍA LAS MURALLAS						ABEN HAZAM						JUNIO 2026											
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					
1 Lentejas a la jardinera⁽¹⁾ (guisante, judía verde, coliflor, zanahoria) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ (cebolla, perejil, ajo) con ensalada de lechuga y aceitunas Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 633 22,5 2,1 22,2 85,5						2 Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾ (zanahoria, zanahoria ECO, cebolla, patata) Ragout de pollo con verduras⁽¹⁴⁾ (pim. Verde, pim. Rojo, cebolla, zanahoria, champiñón) con patata Banana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 633 22,5 2,1 22,2 85,5						3 Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6) (Jud. amarilla, jud. Verde, zanahoria, berenjena, cebolla) Tortilla francesa con jamón cocido⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 627 21 2,5 23,6 86						4 Sopa de cocido^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 3,3 25,6 90						5 Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Salmón con su ajillo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634 21,8 2 23,8 85,6					
8 Macarrones boloñesa de ternera^(1,3,6,10) (zanahoria, cebolla) Tortilla de patatas y cebolla⁽³⁾ con ensalada de lechuga, aceituna y tomate Manzana - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 671 23,9 3,1 24,8 89,2						9 Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ (Calabaza, zanahoria, puerro, puerro ECO, cebolla) Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ (pim. Verde, pim.rojo, cebolla, zanahoria, patata) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera - Agua - Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 643 21 2,8 26 87,6						10 Coliflor con sofrito de ajo y pimentón Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela^(1,6,10) (cebolla, zanahoria) con ensalada de lechuga y brotes de soja⁽⁶⁾ Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 22,6 2 25 89,5						11 JORNADA GASTRONÓMICA COMUNIDAD VALENCIANA  Paella valenciana (cebolla, judía verde, pim. Rojo, pim verde) All i pebre⁽⁴⁾ (merluza, patata, pim.rojo, calabacín, zanahoria, cebolla) Sandía - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 23,4 1,2 23,6 88						12 Lentejas con boniato⁽¹⁾ (boniato, cebolla) Guiso de magro de cerdo con verduras⁽¹⁴⁾ (pim.rojo, pim.verde, cebolla, zanahoria, patata y champiñón) con patata Yogur sabores o natural⁽⁷⁾ - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 620 20,4 2 22,8 86,3					
15 Arroz tres delicias^(3,6) (york, zanahoria, tortilla, guisante) Limanda empanada^(1,4) con ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 19 2,3 30 86,5						16 Judías pintas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ (pim.rojo, pim. Verde, cebolla, zanahoria y patata) Tortilla francesa⁽³⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Melón - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 3,3 25,6 90						17 Menestra de verduras rehogada (guisante, judía verde, coliflor, zanahoria) Arroz con pollo y verduras (pim.rojo, pim.verde, cebolla, zanahoria y champiñón) Nectarina - Agua -Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 627 24,6 2,1 21,9 79,5						18 Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾ (Puerro, puerro ECO, patata, cebolla) Merluza a la riojana⁽⁴⁾ (cebolla, pim. Rojo, pim. Verde) con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua -Pan integral^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 638 25,1 2,5 21 82						19 JORNADA GASTRONÓMICA PIRATAS DEL CARIBE Coditos con salsa napolitana^(1,3,6,10) (Pim. Verde, pim. Rojo, cebolla, zanahoria)  Perrito caliente^(1,3,6,10) (con salchichas de pavo)  con patatas chips⁽¹⁴⁾ Espada helada - Agua - Pan^(1,6,10,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 2,1 22,9 88,7					

DÍA 2: Crema de zanahoria estilo velouté ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 10: Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾
DÍA 18: Vichyssoise ECO⁽¹⁴⁾
PAN INTEGRAL: 2, 4, 9, 11, 16, 18

Valorado nutricionalmente por Lila Soto Tablado , Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

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

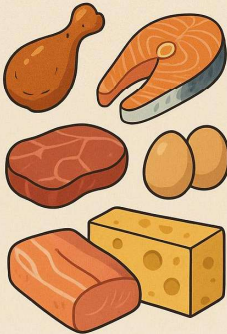


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS



COMIDA	Pasta/Arroz + Pescado/Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/Carne	Legumbre + Huevo
	Verdura + Legumbre/Huevo	Verdura + Carne/Pescado	Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo	Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado	Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre	Verdura/Legumbre + Pescado/Carne

OPCIÓN DE CENA: PLATO ÚNICO "Método del plato saludable"

