

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

CONCEPCIÓN ARENAL

OCTUBRE

2025



6	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) (pim.rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla) Salmón al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 620 20,4 2 22,7 86,3			
---	--	--	--	--

13	NO LECTIVO 			
----	-----------------------	--	--	--

20	Guisantes rehogados con bacon ⁽⁶⁾ Magro de cerdo con tomate con arroz Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 22 1,3 23,6 93			
----	---	--	--	--

27	Macarrones integrales al curry ^(1,3,6,7,10) Palometa en salsa de tomate ^(2,4,12) ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 22,8 2,1 23,2 86			
----	---	--	--	--

7	Brócoli con queso ⁽⁷⁾ Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾ (guisante, champiñón, zanahoria) Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 677 24,7 2,8 25 88,6			
---	---	--	--	--

14	Menestra de verduras con bacon ^(6,14) Canelones de atún ^(1,2,3,4,6,7,12,14) con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 2,6 22,9 88,7			
----	---	--	--	--

21	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pera - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 22,8 2,1 23,2 86			
----	---	--	--	--

28	Brócoli rehogado con zanahoria Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con patata ⁽¹⁴⁾ Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 23 3 22,9 88,7			
----	--	--	--	--

MIÉRCOLES				
1	Coliflor gratinada ^(1,7) Albóndigas a la jardinera ^(1,3,6,7,9,10,11,14) con verduritas ECO y patata ⁽¹⁴⁾ (pim. Rojo, champiñón, zanahoria) Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 2,5 25,6 89,8			

8	Arroz integral de la huerta Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Nectarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 19 1,8 30 86,5			
---	---	--	--	--

15	Vichyssoise ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con patata ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 701 27 3,4 24,6 89,9			
----	---	--	--	--

22	Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Bacalao con tomate ^(2,4,12) ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 22,8 2,1 23,2 86			
----	---	--	--	--

29	Espinacas con patatas ⁽¹⁴⁾ Jamoncitos de pollo al limón ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 670 23,6 2,7 24,6 89,8			
----	---	--	--	--

JUEVES				
2	Arroz integral con tomate Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceituna Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 621 23 3,2 20,8 82,6			

9	Sopa de cocido ^(1,3,6,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 22,6 2,3 25 89,5			
---	---	--	--	--

16	Potaje de alubias con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667 23 2,5 25,6 89,8			
----	--	--	--	--

23	Sopa de cocido ^(1,3,6,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 22,6 2,3 25 89,5			
----	---	--	--	--

30	Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 22,5 2,8 26,1 86,4			
----	---	--	--	--

VIERNES				
3	Judías verdes con tomate Filete de limanda ^(1,4) con patata ⁽¹⁴⁾ OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634 21,8 2,3 23,8 85,6			

10	JORNADA ASIÁTICA Yakisoba de verduras ^(1,3,6,10) Pollo teriyaki ^(1,4,6,11,14) con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 23,4 3,1 23,6 87,9			
----	---	--	--	--

17	Macarrones integrales con verduras y queso ^(1,3,6,7,10) Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ ensalada de lechuga y aceituna OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 638 25,1 2,9 20,9 82			
----	--	--	--	--

24	Espirales integrales gratinados ^(1,3,6,7,10) Merluza en salsa americana ⁽⁴⁾ ensalada de lechuga y zanahoria OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 644 22,8 2,1 23,2 86			
----	---	--	--	--

31	HALLOWEEN Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa monster ^(1,3,6,7,9,10,11,14) con patatas chips ⁽¹⁴⁾ Danonino ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 23 2,5 25,6 89,8			
----	--	--	--	--

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

PRODUCTOS ECO: DÍAS 1, 15, 22, 31

DÍAS 2,7,9,14,16,21,23,28,30: PAN INTEGRAL

DÍAS 2,8,17,24,27: ARROZ/PASTA INTEGRAL

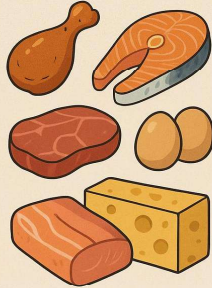


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

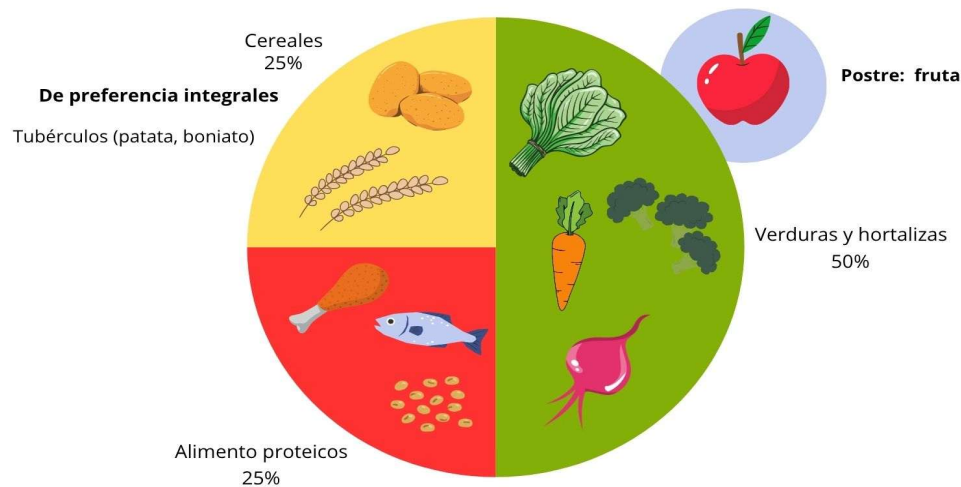


GRASAS



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"



MENÚ VEGANO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

CONCEPCIÓN ARENAL

OCTUBRE

2025



		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	7	8	9	10	11	12	13
Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) (pim.rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla) Arroz salteado con verduras con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Brócoli rehogado con ajo y pimentón Guisantes rehogados con ajo y cebolla Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Arroz integral con tomate Lentejas guisadas con verduras ^(1,14) con ensalada de lechuga y aceituna Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Judías verdes con tomate Hamburguesa vegetal ^(1,6,9,10,11) con patata ⁽¹⁴⁾ Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾	
13	14	15	16	17	18	19	20
NO LECTIVO 		Menestra de verduras rehogada Arroz con verduras con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Pasta SG con tomate Hamburguesa vegetal ^(1,6,9,10,11) con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾	
20	21	22	23	24	25	26	27
Guisantes rehogados Arroz con champiñones con arroz Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Menestra de verduras rehogada con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Potaje de alubias con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,6,9,10,11) ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Pasta SG con verduras Judías verdes con tomate ensalada de lechuga y aceituna Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾	
27	28	29	30	31	1	2	3
Pasta SG al curry Guisantes rehogados con ajo y cebolla ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Judías verdes rehogadas ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Sopa vegetal de arroz Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Halloween Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,6,9,10,11) con patatas chips ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾	
28	29	30	31	1	2	3	4
Brócoli rehogado con zanahoria Lentejas guisadas con verduras ^(1,14) Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Espinacas con patatas ⁽¹⁴⁾ Pasta SG con salteado de champiñones ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Arroz salteado con verduras y soja ⁽⁶⁾ ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)			

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

PRODUCTOS ECO: DÍAS 1, 15, 22, 31

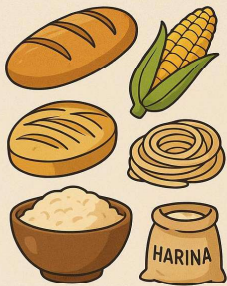
DÍAS 2,7,9,14,16,21,23,28,30: PAN INTEGRAL

DÍAS 2,8,17,24,27: ARROZ/PASTA INTEGRAL

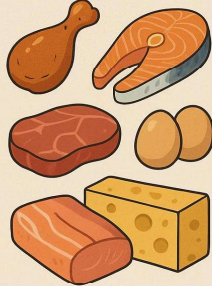


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

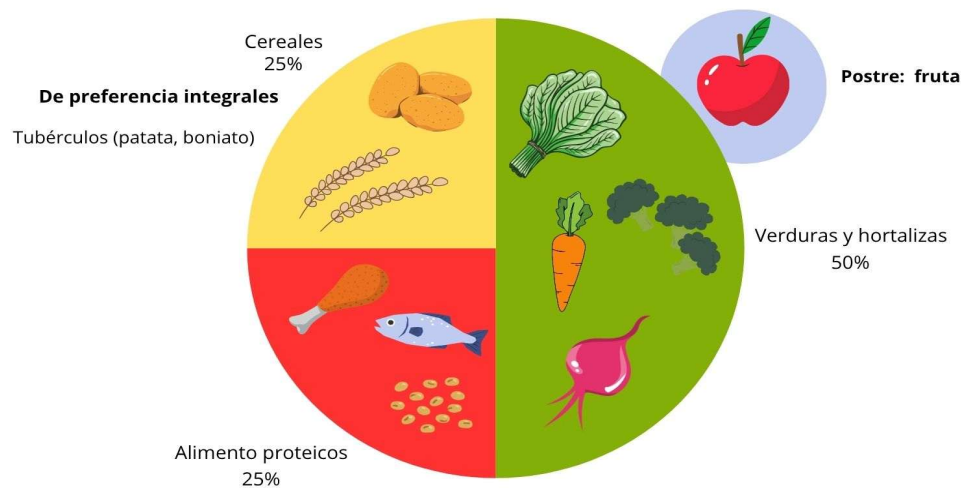


GRASAS



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"



MENÚ SIN HUEVO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

CONCEPCIÓN ARENAL

OCTUBRE

2025



MENÚ SIN HUEVO		GASTRONOMÍA LAS MURALLAS		CONCEPCIÓN ARENAL		OCTUBRE 2025	
				MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
6	8	9	10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) (pim.rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla) Salmón al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Brócoli con queso ⁽⁷⁾ Ragout de pavo ⁽¹⁴⁾ con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾ (guisante, champiñón, zanahoria) Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11)		Coliflor gratinada ^(1,7) Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con verduritas ECO y patata ⁽¹⁴⁾ (pim. Rojo, champiñón, zanahoria) Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Arroz integral con tomate Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceituna Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	
13	14	15	16	17	18	19	20
NO LECTIVO 		Menestra de verduras con bacon ^(6,14) Merluza en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Arroz integral de la huerta Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Nectarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Sopa vegetal de arroz Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo) Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	
21	22	23	24	25	26	27	28
Guisantes rehogados con bacon ⁽⁶⁾ Magro de cerdo con tomate con arroz Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾		Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pera - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11)		Vichyssoise ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con patata ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾		Potaje de alubias con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾ Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga y maíz Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)	
29	30	31	32	33	34	35	36
Pasta SG con tomate Palometa en salsa de tomate ^(2,4,12) ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾		Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾ Bacalao con tomate ^(2,4,12) ensalada de lechuga y atún ⁽⁴⁾ Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Sopa vegetal de arroz Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Pasta SG con tomate Merluza en salsa americana ⁽⁴⁾ ensalada de lechuga y zanahoria OPCIÓN YOGUR NATURAL Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	
37	38	39	40	41	42	43	44
Brócoli rehogado con zanahoria Cinta de lomo ⁽⁶⁾ con patata ⁽¹⁴⁾ Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Espinacas con patatas ⁽¹⁴⁾ Jamoncitos de pollo al limón ensalada de lechuga, maíz y remolacha Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾ ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11)		HALLOWEEN Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa monster (de pollo) ⁽¹⁴⁾ con patatas chips ⁽¹⁴⁾ Danonino ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾	

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

PRODUCTOS ECO: DÍAS 1, 15, 22, 31

DÍAS 2,7,9,14,16,21,23,28,30: PAN INTEGRAL

DÍAS 2,8: ARROZ INTEGRAL

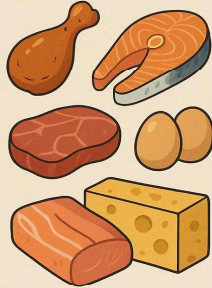


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

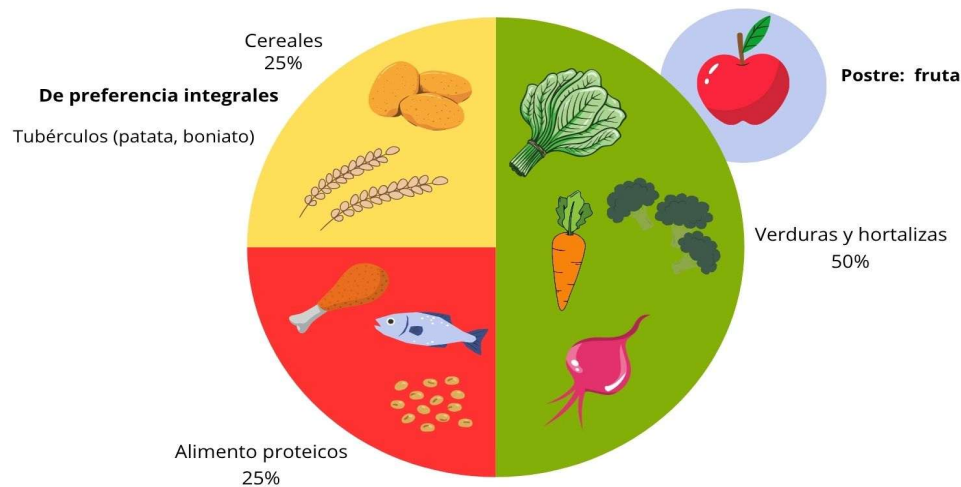


GRASAS



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"



MENÚ SIN PESCADO, CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

CONCEPCIÓN ARENAL

OCTUBRE

2025



		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3	
			Coliflor gratinada ^(1,7)		Arroz integral con tomate		Judías verdes con tomate
			Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾
			con verduras ECO y patata ⁽¹⁴⁾		con ensalada de lechuga y aceituna		con patata ⁽¹⁴⁾
			(pim. Rojo, champiñón, zanahoria)				OPCIÓN YOGUR NATURAL
			Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
6		8		9		10	
Lentejas estofadas con verduras ^(1,14)			Arroz integral de la huerta		Sopa de cocido ^(1,3,6,10)		Yakisoba de verduras ^(1,3,6,10)
(pim.rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla)					Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾
Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾			Tortilla francesa ⁽³⁾		(s/n chorizo)		con ensalada de lechuga y zanahoria
con ensalada de lechuga y tomate			con ensalada de lechuga, maíz y remolacha				Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾			Nectarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Mandarina - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		
13		15		16		17	
NO LECTIVO			Vichyssoise ECO ⁽¹⁴⁾		Potaje de alubias con arroz y verduras ⁽¹⁴⁾		Macarrones integrales con verduras y queso ^(1,3,6,7,10)
							Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾
			Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾		Tortilla francesa ⁽³⁾		ensalada de lechuga y aceituna
			con ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		OPCIÓN YOGUR NATURAL
			Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Pera - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
20		22		23		24	
Guisantes rehogados ajo y cebolla			Crema de verduras ECO ⁽¹⁴⁾		Sopa de cocido ^(1,3,6,10)		Espiraes integrales gratinados ^(1,3,6,7,10)
					Cocido completo ⁽¹⁴⁾		Pavo al ajillo ⁽¹⁴⁾
Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾			Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾		(s/n chorizo)		ensalada de lechuga y zanahoria
con arroz			ensalada de lechuga y tomate				OPCIÓN YOGUR NATURAL
Plátano - Agua - Pan ⁽¹⁾			Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11)		Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾
27		29		30		31	
Macarrones integrales al curry ^(1,3,6,7,10)			Espinacas con patatas ⁽¹⁴⁾		Judías pintas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾		HALLOWEEN
							Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾
Pollo al ajillo ⁽¹⁴⁾			Jamonicitos de pollo al limón		Tortilla francesa ⁽³⁾		Hamburguesa monster (de pollo) ⁽¹⁴⁾
ensalada de lechuga, zanahoria y maíz			ensalada de lechuga, maíz y remolacha		ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		con patatas chips ⁽¹⁴⁾
Manzana - Agua - Pan ⁽¹⁾			Mandarina - Agua - Pan ⁽¹⁾		Plátano - Agua - Leche ⁽⁷⁾ - Pan integral ^(1,6,11)		Danonino ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾

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

PRODUCTOS ECO: DÍAS 1, 15, 22, 31

DÍAS 2,7,9,14,16,21,23,28,30: PAN INTEGRAL

DÍAS 2,8,17,24,27: ARROZ/PASTA INTEGRAL

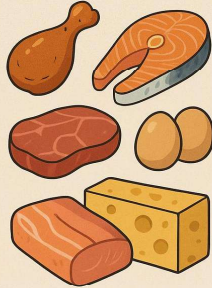


TIPOS DE MACRONUTRIENTES

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"

