

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo^(4,14) con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con bechiamella al pomodoro^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate^(1,3,6,10) Salmón en su jugo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CASCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS 			

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es



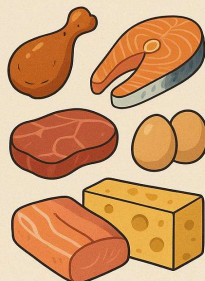
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

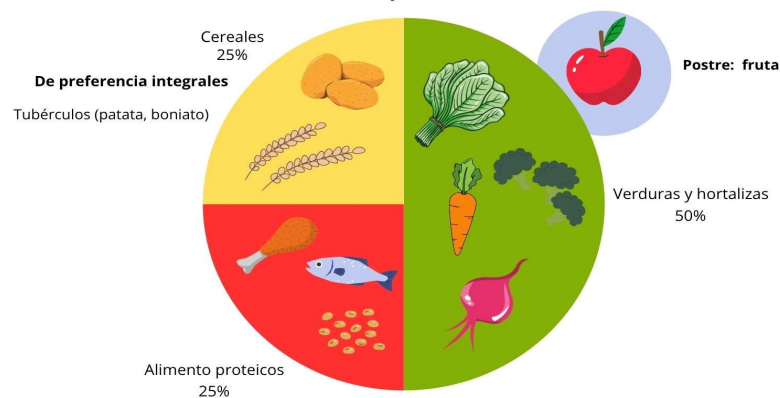


GRASAS



C O M I D A	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 CELÍACO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua	8	FESTIVO	9	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa de pollo con arroz integral Melón - Agua	11	Pasta SG napolitana Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas ⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua	17	Arroz con verduras salteadas Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua	18	Pasta SG con tomate Merluza con su ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
21	Judías verdes a la catalana Ragout de pollo ⁽¹⁴⁾ con patata Nectarina - Agua	22	JORNADA INDIA  Pasta SG con tomate Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua	24	Sopa de cocido con fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra ⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con tomate ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua	30	Pasta SG con tomate Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua	1 2 3 4 5 6 7 CONTIENE GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LACTEOS 8 9 10 11 12 13 14 FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS			

ARROZ INTEGRAL: DÍAS 10 Y 25
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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



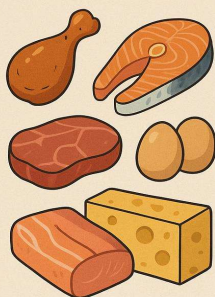
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

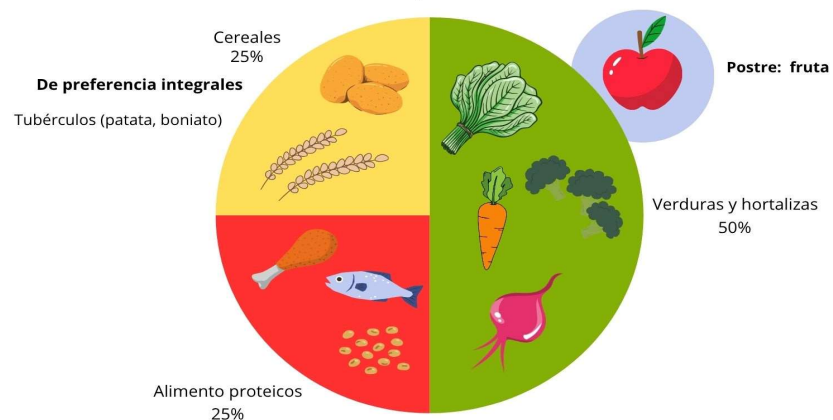


GRASAS



C O M I D A	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 LEGUMBRE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua	8	FESTIVO	9	Patatas guisadas con verduras⁽¹⁴⁾ Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con arroz integral Melón - Agua	11	Pasta SG napolitana Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas⁽¹⁴⁾ y patata (s/n guisante, judía verde) Pera - Agua	15	Patatas guisadas con verduras⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua	17	Arroz con verduras salteadas Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua	18	Pasta SG con tomate Merluza con su ajillo^(4,14) con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
21	Patatas guisadas con verduras⁽¹⁴⁾ Ragout de pollo⁽¹⁴⁾ con patata (s/n guisante, judía verde) Nectarina - Agua	22	JORNADA INDIA  Pasta SG con tomate Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua	23	Arroz con tomate Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua	24	Sopa vegetal de fideos SG⁽⁹⁾ Chuleta de sajonia con zanahoria Manzana - Agua	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con tomate⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Ragout de pollo con patata y zanahoria⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua	30	Pasta SG con tomate Salmón en su jugo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTÁCEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CÁSCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SESAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS			



ARROZ INTEGRAL: DÍAS 10 Y 25

PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

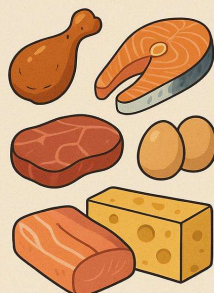

Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

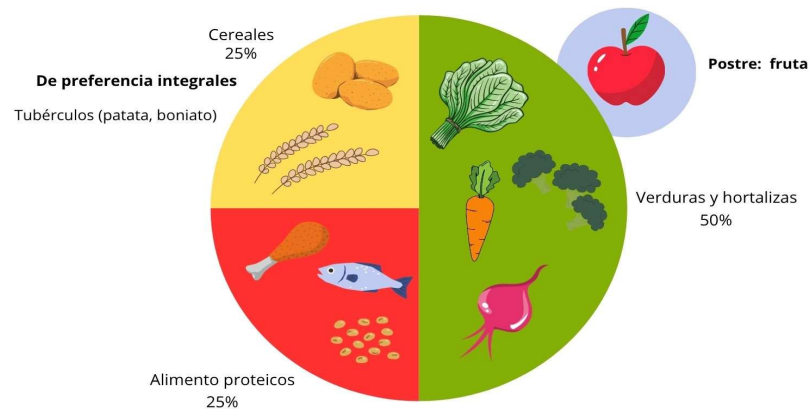


GRASAS



C O M I D A	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
C E N A	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

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera ^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Pasta SG napolitana Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas ⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada ^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Pasta SG con tomate Merluza con su ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa ^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Pasta SG con tomate Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido con fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra ⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco (2,4,12,14) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Pasta SG con tomate Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1 2 3 4 5 6 7 CONTIENE CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LACTEOS 8 9 10 11 12 13 14 FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS			

ARROZ INTEGRAL: DÍAS 10 Y 25
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es



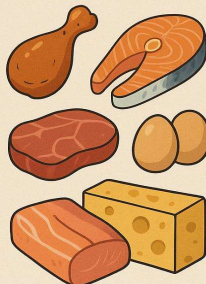
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

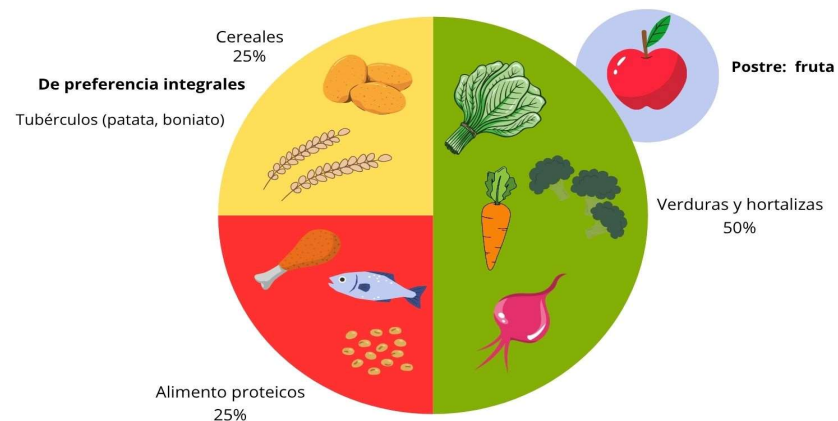


GRASAS



C O M I D A	C E N A					
	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
C E N A	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 CERDO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa de pollo con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de pavo con verduritas ⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada ^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas de pollo ^(1,2,3,4,6,7,10,11,12) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n chorizo) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra ⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate ^(1,3,6,10) Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1 2 3 4 5 6 7 CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LACTEOS 8 9 10 11 12 13 14 FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS			

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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



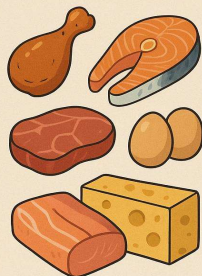
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

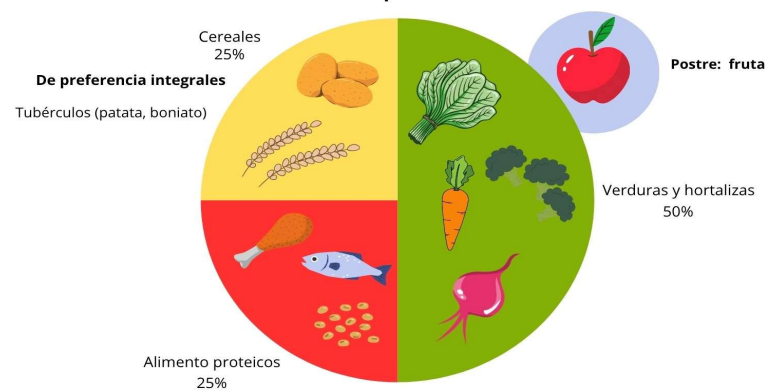


GRASAS



C O M I D A	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 CARNE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada ^(1,6,7,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra ⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Huevos con bechamel al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduras ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate ^(1,3,6,10) Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1 2 3 4 5 6 7  CONTIENE GLUTEN  CRUSTACEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LACTEOS  FRUTOS DE CASCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SESAMO  MOLUSCO  ALTRAMUCES  SULFITOS 8 9 10 11 12 13 14			

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) - DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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@gastronomiasmurallas.es



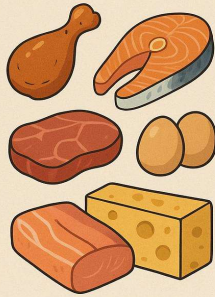
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

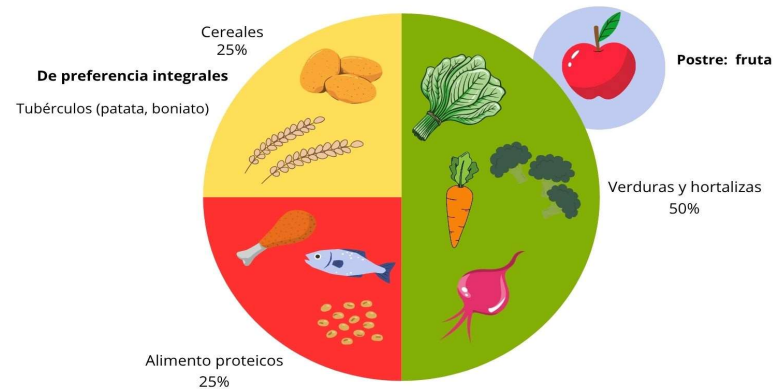


GRASAS



C O M I D A	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 VEGETARIANO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Arroz con zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Arroz con zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Guisantes salteados con maíz y arroz con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Judías verdes con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Garbanzos guisados con verduras ⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Macarrones con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduras de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduras ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate ^(1,3,6,10) Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CÁSCARA 9  AJO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCOS 13  ALTRAMUCCES 14  SULFITOS			

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es



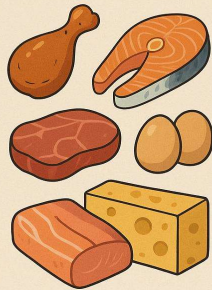
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

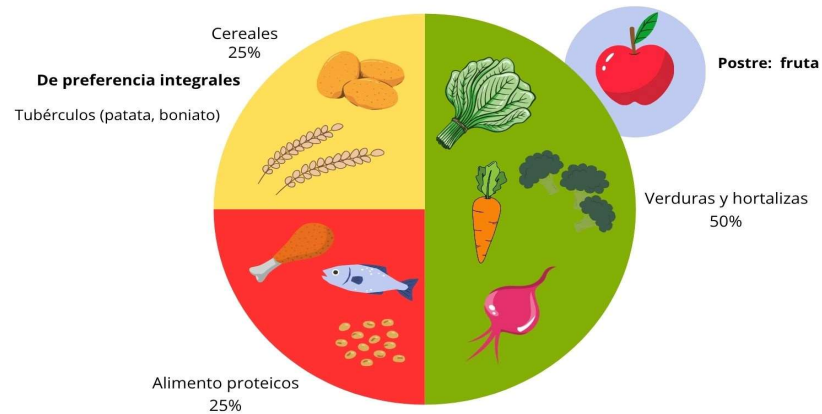


GRASAS



C O M I D A	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
C E N A	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

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Guisantes rehogados con ajo y pimentón con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras^(1,14) Arroz con zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal^(1,2,3,4,6,7,12) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana^(1,3,6,10) Brócoli rehogado con ajo y pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Macarrones rehogados con champiñones^(1,3,6,10) y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ Arroz con zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Guisantes salteados con maíz y arroz con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja^(1,6) Judías verdes con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal^(1,3,6,10) Brócoli rehogado con ajo y cebolla con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Hamburguesa vegetal^(1,2,3,4,6,7,12) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Judías verdes con ajo y cebolla con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ Guisantes salteados con ajo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa vegetal de fideos SG⁽⁹⁾ Garbanzos guisados con verduras⁽¹⁴⁾ Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Macarrones con boloñesa vegetal^(1,3,6,10) con arroz integral Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con verduras⁽¹⁴⁾ Hamburguesa vegetal^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate^(1,3,6,10) Guisantes rehogados con cebolla y pimentón con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CÁSCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS			





PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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@gastronomiasmurallas.es



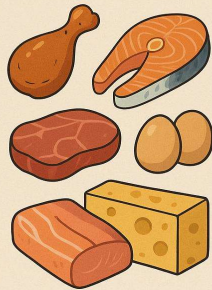
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS

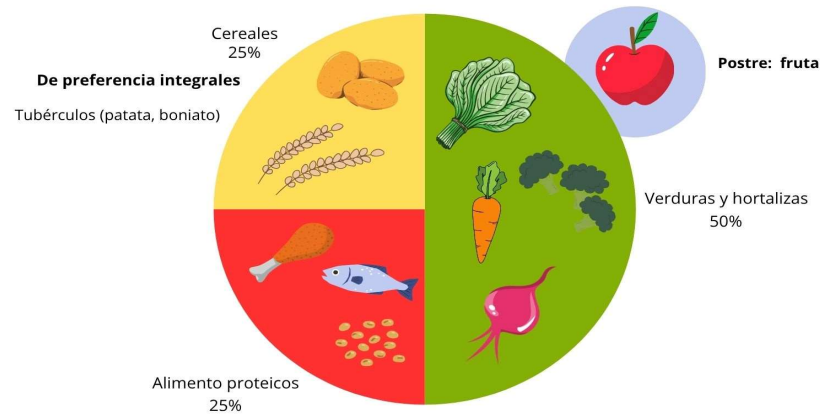


GRASAS



C O M I D A	CENA					
	Pasta/Arroz + Pescado/ Carne	Pasta/Arroz + Huevo	Verdura + Pescado/ Carne	Verdura + Huevo	Legumbre + Pescado/ Carne	Legumbre + Huevo
C E N A	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

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera ^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Contramuslo de pollo con su ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas ⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada ^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Contramuslo de pollo con su ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa ^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Huevos con besciamella al pomodoro ^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate ^(1,3,6,10) Contramuslo de pollo con su ajillo ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CASCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS		 	

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

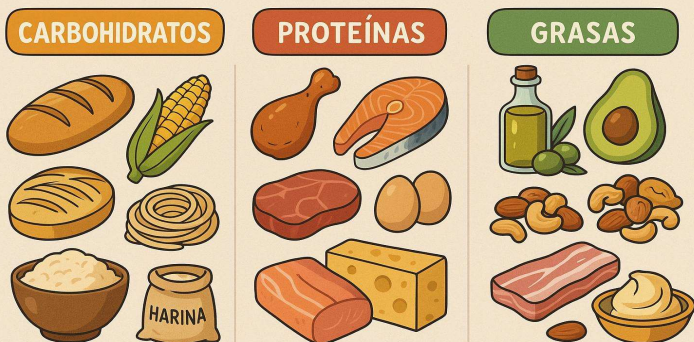
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es



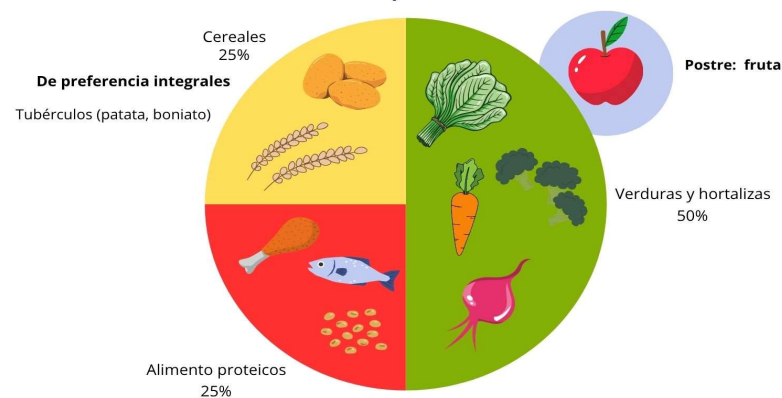
**Gastronomía
LAS MURALLAS**

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



C O M I D A	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 MARISCO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo^(4,14) con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Huevos con besciamella al pomodoro^(1,3,6,7,10) con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate^(1,3,6,10) Salmón en su jugo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	 CONTIENE GLUTEN  CRUSTACEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LACTEOS  FRUTOS DE CASCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  MOLUSCO  ALTRAMUCES  SULFITOS 8 9 10 11 12 13 14			
									

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

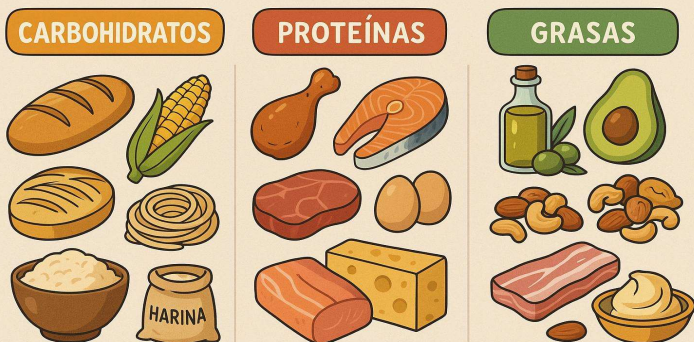
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es



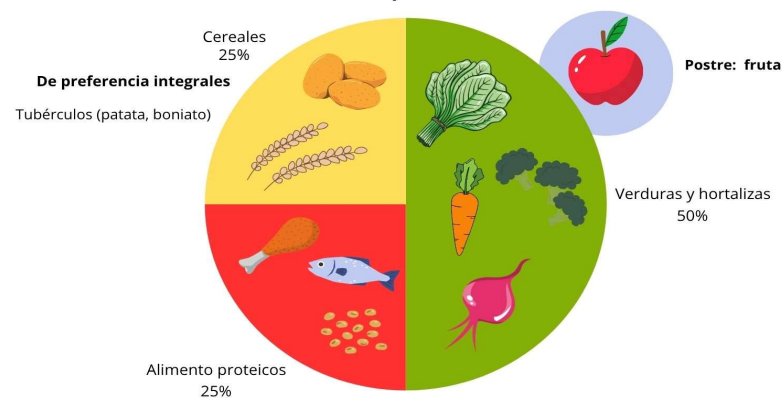
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



C O M I D A	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 LECHE

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo^(4,14) con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (Garbanzo, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra⁽⁴⁾ con arroz integral Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con tomate⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate^(1,3,6,10) Salmón en su jugo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CASCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SESAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS			



PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

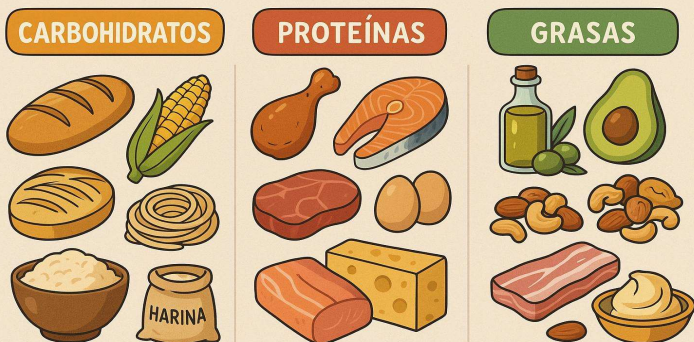
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es



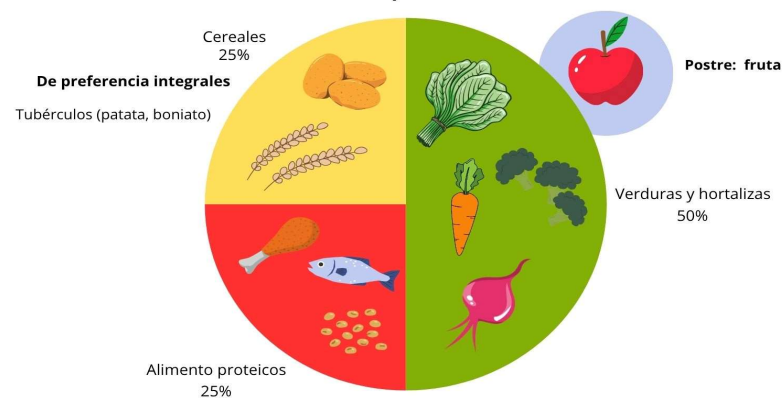
Gastronomía
LAS MURALLAS

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



C O M I D A	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 PLV

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas ⁽¹⁴⁾ Hamburguesa a la jardinera ^(1,6,10) con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana ^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO ⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas ⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras ⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo ^(4,14) con ensalada de lechuga y soja ⁽⁶⁾ Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Albóndigas en salsa ^(1,6,10,14) con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa vegetal de fideos SG ⁽⁹⁾ Cocido completo ⁽¹⁴⁾ (s/n ternera) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO ⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra ⁽⁴⁾ con arroz integral Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con tomate ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO ⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas ⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate ^(1,3,6,10) Salmón en su jugo ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CASCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCCES 14  SULFITOS		 	

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

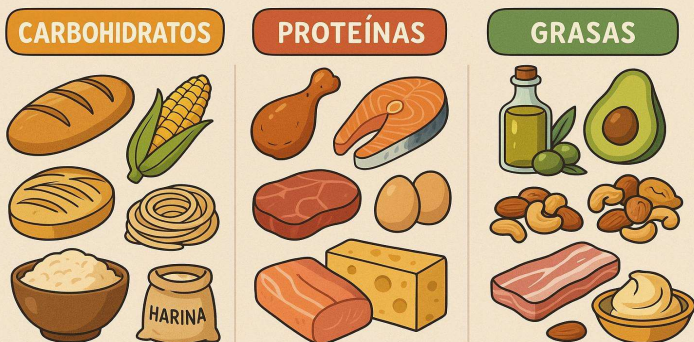
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es



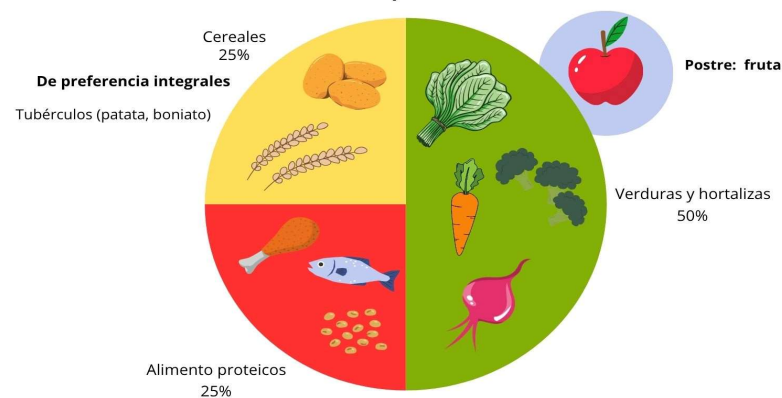
**Gastronomía
LAS MURALLAS**

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



C O M I D A	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 BAJO EN GRASA

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

JUAN FALCÓ

SEPTIEMBRE

2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7	Arroz con tomate Tortilla francesa ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y maíz Manzana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	8	FESTIVO	9	Lentejas estofadas con verduras ^(1,14) Merluza en salsa verde⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Banana - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	10	Brócoli con patatas⁽¹⁴⁾ Chuleta de sajonia con arroz integral Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	11	Macarrones con salsa napolitana^(1,3,6,10) Salmón en papillote ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
14	Crema de calabacín ECO⁽¹⁴⁾ Guiso de magro de cerdo con verduritas⁽¹⁴⁾ y patata Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	15	Judías blancas estofadas con verduras⁽¹⁴⁾ Abadejo en salsa de zanahoria⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y remolacha Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	16	Coliflor gratinada^(1,6,7,10) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada con lechuga, aceituna y tomate Sandía - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	17	Arroz con verduras salteadas con soja ^(1,6) Tortilla de patatas y calabacín ⁽³⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Banana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	18	Macarrones integrales con boloñesa vegetal ^(1,3,6,10) Merluza con su ajillo^(4,14) con ensalada de lechuga y soja⁽⁶⁾ Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
21	Judías verdes a la catalana Chuleta de sajonia con patata Nectarina - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	22	JORNADA INDIA  Coditos salteados al curry ^(1,3,6,10) Filete de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	23	Arroz hortelano ⁽¹⁴⁾ Tortilla francesa de atún ^(3,4) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Banana - Agua- Pan ^(1,6,10,11)	24	Sopa de cocido ^(1,3,6,9,10) Cocido completo⁽¹⁴⁾ (sin chorizo) Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	25	Crema de calabaza, zanahoria y puerro ECO⁽¹⁴⁾ Limanda en salsa donostiarra⁽⁴⁾ con arroz integral Yogur sabores o natural ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ^(1,6,10,11)
28	Patatas guisadas con choco ^(2,4,12,14) Huevos con tomate⁽³⁾ con ensalada de lechuga y zanahoria Pera - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	29	DÍA MUNDIAL VEGETARIANO Crema de verduritas de temporada ECO⁽¹⁴⁾ Garbanzos estofados con verduritas⁽¹⁴⁾ con ensalada de lechuga, maíz y aceituna Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,10,11)	30	Espaguetis con tomate^(1,3,6,10) Salmón en su jugo⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y maíz Naranja - Agua - Pan ^(1,6,10,11)	1  CONTIENE GLUTEN 2  CRUSTACEOS 3  HUEVOS 4  PESCADO 5  CACAHUETES 6  SOJA 7  LACTEOS 8  FRUTOS DE CÁSCARA 9  APIO 10  MOSTAZA 11  GRANOS DE SÉSAMO 12  MOLUSCO 13  ALTRAMUCES 14  SULFITOS 			

PAN INTEGRAL ^(1,6,10,11) : DÍAS 8,10,15,17,22,24,29
PRODUCTO ECO: DÍAS 8,14,25,29

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

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

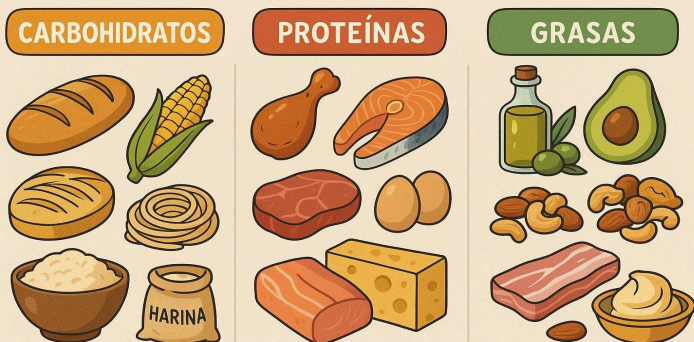
Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es



**Gastronomía
LAS MURALLAS**

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



C O M I D A	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"

