

MENÚ BASAL

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

VILLA DE ALCORCÓN

MAYO

2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Repollo rehogado con pimentón Albóndigas de pollo ^(1,3,6,7) con verduritas y patata ⁽¹⁴⁾ Pera - Agua- Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 642 23 3.2 20.8 82.6	Lentejas estofadas con verduras ⁽¹⁾ (pim. rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla) Salmón al limón ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y aceitunas Plátano - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 654 22.3 2.8 24.2 88.8	Arroz integral con verduritas Tortilla francesa de york ⁽³⁾ con ensalada con lechuga y zanahoria Naranja - Agua- Leche ⁽⁷⁾ - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 624 21.4 2.6 21.8 86	FESTIVO Alubias blancas con chorizo Lenguadina al horno ⁽⁴⁾ con ensalada de lechuga y tomate Manzana - Agua - Pan integral ^(1,6,11) E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663 23.2 3.4 24.4 88.4	FESTIVO Crema de calabaza ECO ⁽¹⁴⁾ Ragout de pavo con verduritas Yogur ⁽⁷⁾ - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 622 20.4 2 22.7 86.3
CENA Ensalada mixta Tortilla frances	CENA Brócoli rehogado con jamón Filete de ternera a la plancha	CENA Verdura salteada Alitas de pollo	CENA Arroz con pimientos asados Pollo en su salsa	CENA Arroz meloso Cinta de lomo con guisantes
12				
LUNES				
Judías pintas estofadas con verduras Bacalao orly ^(1,2,3,4,6,7,12) con ensalada de lechuga y remolacha Nectarina - Agua - Pan ⁽¹⁾ E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674 23.9 3.6 24.8 89.2				
CENA Arroz con verduras Tortilla de patata				

CREMA DE CALABAZA ECO⁽¹⁴⁾ : DÍA 9

PAN INTEGRAL^(1,6,11): DÍAS 6, 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: calidadnutricion@gastronomialasmurallas.es

