



## MENÚ BASAL

## GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

## VILLA DE ALCORCÓN

MAYO

2025

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
						FESTIVO		FESTIVO	
Repollo rehogado con pimentón		Lentejas estofadas con verduras <sup>(1)</sup> (pim. rojo, pim.verde, zanahoria, cebolla)		Arroz integral con verduras		Alubias blancas con chorizo		Crema de calabaza ECO <sup>(14)</sup>	
Albóndigas de pollo <sup>(1,3,6,7)</sup> con verduritas y patata <sup>(14)</sup>		Salmón al limón <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y aceitunas		Tortilla francesa de york <sup>(3)</sup> con ensalada con lechuga y zanahoria		Lenguadina al horno <sup>(4)</sup> con ensalada de lechuga y tomate		Ragout de pavo con verduritas	
Pera - Agua- Pan <sup>(1)</sup>		Plátano - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Naranja - Agua- Leche <sup>(7)</sup> - Pan <sup>(1)</sup>		Manzana - Agua - Pan integral <sup>(1,6,11)</sup>		Yogur <sup>(7)</sup> - Agua - Pan <sup>(1)</sup>	
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
642 23 3,2 20,8 82,6		654 22,3 2,8 24,2 88,9		624 21,4 2,6 21,8 86		663 23,2 3,4 24,4 88,4		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	
LUNES	12	Judías pintas estofadas con verduras							
Bacalao orly <sup>(1,2,3,4,6,7,12)</sup> con ensalada de lechuga y remolacha									
Nectarina - Agua - Pan <sup>(1)</sup>									
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									
		</							