

**MENÚ BASAL**



**ESTE VERANO.....**

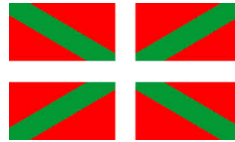


**GASTRONOMIA LAS MURALLAS**

**DIA 7**

**MENU GASTRONOMICO**

**PAIS VASCO**



**JUNIO**

**2017**

**5 LUNES**

**Brócoli salteado con zanahorias baby**

**Cinta de lomo en su jugo con patatas**  
*(contiene sulfitos)*

Sautéed broccoli with baby carrots  
*Pork loin in its juice with potatoes*  
*Water - Milk - Bread - Apple*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Manzana**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
630	21,5	6	47,8	54,5

Cena **Sopa de estrellas**  
**Emperador al horno con zanahoria**

**6 MARTES**

**Ensalada de arroz con maíz y atún**  
*(Contiene pescado)*

**Filete ruso de pollo con ensalada**  
*(Contiene gluten, sulfitos, trazas soja, leche.)*

Rice salad with corn and tuna  
*Chicken salsbury steaks with salad*  
*Water - Bread- Banana*

**Agua - Pan (gluten) - Plátano**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
680	27,4	3,2	33,7	73,2

Cena **Verduras salteadas**  
**Tortilla francesa de pavo con ensalada**

**7 MIÉRCOLES**

**Patatas con carne a la vasca ( Sukalki)**  
*(contiene sulfitos)*

**Merluza en salsa verde con guisantes**  
*(Contiene pescado)*

Stewed potatoes with meat (Sukalki)  
*Hake in green sauce with peas*  
*Water - Milk - Bread - Pear*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Pera**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
639	20,1	3,8	56,6	54,7

Cena **Ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Filete de pavo al ajillo**

**1 JUEVES**

**Espirales con tomate y queso**  
*(Contiene gluten, soja, trazas huevo)*

**Tortilla francesa de atún con ensalada**  
*(Contiene pescado, huevo)*

Pasta with tomato and cheese  
*Omelette with tuna and salad*  
*Water - Bread- Banana*

**Agua - Pan (gluten) - Plátano**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
679	26,8	6,5	34,4	71,8

Cena **Salteado de verduras**  
**Nuggets de pollo con patatas**

**2 VIERNES**

**Pure de verduras con picatostes**  
*(contiene sulfitos, sulfitos, trazas sésamo)*

**Albóndigas en salsa con arroz**  
*(Contiene gluten, soja, leche, sulfitos)*

Creamy vegetable soup with croutons  
*Meatballs in sauce with rice*  
*Water- Ice cream - Bread*

**Agua - Helado (leche) -Pan (gluten)**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
687	31,8	10,1	33	64,5

Cena **Ensalada de zanahoria y york**  
**Merluza a la andaluza con calabacín**

**12 LUNES**

**Ensalada de pasta**  
*(Contiene gluten, huevo, pescado, sulfitos)*

**Huevos con tomate y york**  
*(Contiene huevo)*

Pasta salad  
*Eggs with tomato and ham*  
*Water - Milk - Bread - Pear*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Pera**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
669	21,9	2,3	27,3	84,6

Cena **Espinacas rehogadas**  
**Caballa al limón con zanahoria**

**13 MARTES**

**Crema de calabaza y zanahoria**  
*(contiene sulfitos)*

**Merluza al ajillo con ensalada**  
*(Contiene pescado)*

Creamy zucchini and carrot soup  
*Garlic hake with salad*  
*Water - Bread- Orange*

**Agua - Pan (gluten) - Naranja**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
630	19,3	4,5	42	67

Cena **Verduras al wok**  
**Bocadín de jamón y queso**

**14 MIÉRCOLES**

**Menestra de verduras rehogada**  
*(contiene sulfitos)*

**Carrilleras en salsa de tomate con champiñones**

Sautéed vegetables  
*Pork cheek in tomato sauce with mushrooms*  
*Water - Milk - Bread - Apple*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Manzana**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
645	22	5,2	86,8	63,4

Cena **Ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Tortilla de patata con calabacín**

**15 JUEVES**

**Migas manchegas**  
*(Contiene gluten, soja, trazas sésamo)*

**Bacalao en salsa de naranja con ensalada**  
*(Contiene pescado)*

Manchego style migas  
*Cod in orange sauce with salad*  
*Water - Bread- Watermelon*

**Agua - Pan (gluten) - Sandía**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
678	13,9	2,8	25,5	109

Cena **Sopa maravilla**  
**Merluza al horno con patatas**

**16 VIERNES**

**Guisantes salteados con bacon**

**Pollo asado en su jugo con patatas**  
*(contiene sulfitos)*

Sautéed peas with bacon  
*Chicken roasted in its juice with potatoes*  
*Water- Ice cream - Bread*

**Agua - Helado (leche) -Pan (gluten)**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
651	35,5	10,6	39,1	40

Cena **Crema de puerro**  
**Huevos cocidos en salsa**

**19 LUNES**

**Macarrones con tomate y queso**  
*(Contiene gluten, leche, trazas huevo)*

**Merluza rebozada con ensalada**  
*(Pescado, gluten, huevo, )*

Macaroni with tomato sauce and cheese  
*Battered hake with salad*  
*Water - Milk - Bread - Apple*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Manzana**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
659	15,3	3,6	33,2	91,8

Cena **Parrillada de verduras**  
**Filete de pavo a la plancha con guisantes**

**20 MARTES**

**Ensalada campera**  
*(Contiene huevo, pescado, sulfitos)*

**Magro de cerdo estofado con arroz**

Potato salad  
*Lean pork meat stew with rice*  
*Water - Bread- Melon*

**Agua - Pan (gluten) - Melón**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
655	25,9	7,2	43,6	59,2

Cena **Sopa de verduras**  
**Gallo a la plancha con patatas**

**21 MIÉRCOLES**

**Judías verdes rehogadas con york**  
*(contiene sulfitos)*

**Tortilla francesa de atún con ensalada**  
*(Contiene pescado, huevo)*

Sautéed green beans with ham  
*Tuna omelette with salad*  
*Water - Milk - Bread - Pear*

**Agua - Leche - Pan (gluten) - Pera**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
653	35	8,6	40,6	37

Cena **Crema de calabacín**  
**Filete de pollo a la plancha c/ ensalada**

**22 JUEVES**

**Entremeses fríos**

**Pizza**

Cold starters  
*Pizza*

*Water - Bread- Special desserts*

**Agua - Pan (gluten) - Plátano**

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
624	20,2	6,5	24,2	84,9

Cena **Champiñones al ajillo**  
**Sardinitas en escabeche**



**Desde Gastronomía las Murallas os deseamos Feliz Verano**

Valorado nutricionalmente por Natalia Jiménez Luengo, Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Registro Universitario de Títulos: 2014/100358  
La podrá variar en función de su grado de madurez.  
Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.