

MES: enero-26

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	
		Vacaciones	Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 761,1 Prot: 32,7 HC: 80,1 Lip: 33,0
12	13	14	15	16	
Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan Integral y Fruta	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	Crema de zanahoria eco Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 763,2 Prot: 32,4 HC: 93,4 Lip: 27,1
19	20	21	22	23	
Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan Integral y Fruta	Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Pan y Fruta	Crema de verduras Macarrones eco integrales con boloñesa vegana Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Verdura tricolor Magro a la campesina Pan Integral y Fruta	Guiso de alubias Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 760,6 Prot: 34,9 HC: 93,1 Lip: 25,3
26	27	28	29	30	
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Pan Integral y Fruta	Lentejas a la campesina Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral Pan Integral y Fruta	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 757,2 Prot: 32,4 HC: 94,9 Lip: 24,8