

MES: enero-24

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				VACACIONES NAVIDAD	kcl: Prot: HC: Lip:
8 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Pan y fruta	9 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín ensalada de lechuga y tomate pan y fruta	10 Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa pan y fruta	11 Sopa de cocido Cocido completo Pan y yogur	12 Judías verdes con tomate Filete de merluza en salsa marinera ensalada de lechuga, maíz y aceitunas pan y fruta	kcl: 751,9 Prot: 34,1 HC: 96,2 Lip: 22,3
15 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas pan y fruta	16 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada ensalada de lechuga y tomate pan y fruta	17 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate pan y fruta	18 Verdura tricolor Tortilla de chorizo ensalada de tomate y zanahoria pan y yogur	19 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española pan y fruta	kcl: 764,4 Prot: 30,1 HC: 95,9 Lip: 25,6
22 Menestra salteada con jamón Pavo guisado con verduras pan y fruta	23 Lentejas a la campesina Tortilla de patata ensalada de lechuga y tomate pan y fruta	24 Crema de brócoli Limanda en salsa pan y fruta	25 Sopa de cocido Cocido completo pan y yogur	26 Espirales carbonara Merluza rebozada ensalada de lechuga, zanahoria y maíz pan y fruta	kcl: 759,2 Prot: 29,7 HC: 101,3 Lip: 22,8
29 Alubias estofadas Pollo al chilindrón pan y fruta	30 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno ensalada de lechuga y tomate pan y fruta	31 Acelgas con patata salteadas Filete de abadejo en salsa verde pan y fruta			kcl: 775,9 Prot: 28,6 HC: 98,7 Lip: 26,3

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**