

MES: febrero-26

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<div>2</div> <div>Espirales pomodoro</div> <div>Tortilla de york con ensalada</div> <div>Pan integral y Fruta</div>	<div>3</div> <div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Filete de abadejo en salsa</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>4</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Magro a la campesina</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>	<div>5</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>6</div> <div>Crema de calabacín eco</div> <div>Pollo en salsa</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 761,0</div> <div>Prot: 35,7</div> <div>HC: 87,4</div> <div>Lip: 28,0</div>
<div>9</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> <div>Pan integral y Fruta</div>	<div>10</div> <div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de patata con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>11</div> <div>Sopa minestrone</div> <div>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>	<div>12</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Pastel de patata con verduras con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>13</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Filete de merluza en salsa verde</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 751,3</div> <div>Prot: 31,0</div> <div>HC: 94,3</div> <div>Lip: 26,4</div>
<div>16</div> <div>No Lectivo</div>	<div>17</div> <div>No Lectivo</div>	<div>18</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</div> <div>Tortilla de queso con ensalada</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>	<div>19</div> <div>Crema de zanahoria</div> <div>Pollo con arroz</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>20</div> <div>Lentejas a la castellana</div> <div>Salmón con salsa de tomate</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 777,6</div> <div>Prot: 34,8</div> <div>HC: 96,2</div> <div>Lip: 25,3</div>
<div>23</div> <div>Sopa maravilla con verduras</div> <div>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</div> <div>Pan integral y Fruta</div>	<div>24</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Palometa a la griega</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>25</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>	<div>26</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>27</div> <div>Alubias estofadas</div> <div>Tortilla de calabacín con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 756,3</div> <div>Prot: 28,6</div> <div>HC: 91,5</div> <div>Lip: 27,6</div>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES