

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-26

MENÚ:

BASAL SEGOVIA

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES