

MES: noviembre-25

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Potaje de garbanzos Pastel de patata con verduras Pan y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	7 Menestra salteada Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 767,7 Prot: 32,5 HC: 90,4 Lip: 28,9
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	11 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	12 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	14 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 752,0 Prot: 31,2 HC: 92,2 Lip: 27,4
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan y Fruta	18 Lentejas eco a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y Yogurt	19 Sopa de sémola de arroz Pechuga de pollo rebozada con ensalada Pan y Fruta	20 Crema de zanahoria Macarrones eco integrales con boloñesa vegana Pan y Yogurt	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 761,9 Prot: 31,5 HC: 94,6 Lip: 26,8
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Pan y Fruta	25 Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro Pan y Yogurt	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	27 Lentejas a la campesina Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 761,4 Prot: 30,4 HC: 95,2 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES