

MES: marzo-26

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

I. Nutricional

2	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Pan Integral y Fruta	3	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	4	Menestra salteada Magro a la campesina Pan y Yogur Natural sin azúcar ó Fruta	5	Potaje de garbanzos con arroz integral Pastel de patata con verduras con ensalada Pan Integral y Fruta	6	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	kcal: 783,1 Prot: 34,5 HC: 89,6 Lip: 29,9
9	Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	10	Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y Fruta	11	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Pan y Yogur Natural sin azúcar ó Fruta	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan Integral y Fruta	13	Lentejas a la castellana Albóndigas vegetales en salsa de tomate Pan y Fruta	kcal: 766,7 Prot: 37,3 HC: 91,1 Lip: 25,4
16	Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan Integral y Fruta	17	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	18	Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Pan y Yogur Natural sin azúcar ó Fruta	19	Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	20	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcal: 766,4 Prot: 29,5 HC: 87,5 Lip: 30,0
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan Integral y Fruta	24	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	25	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Pan y Yogur Natural sin azúcar ó Fruta	26	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo rebozada con ensalada Pan Integral y Fruta	27	Vacaciones	kcal: 751,0 Prot: 33,0 HC: 90,6 Lip: 27,3
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)