

MES: mayo-26

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponible en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.				1 Festivo	
4 Guiso de alubias con arroz integral Pastel de patata con verduras Pan Integral y Fruta	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogur natural sin azúcar ó Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york con ensalada Pan Integral y Fruta	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcal: 753,3 Prot: 35,9 HC: 92,6 Lip: 24,9
11 Arroz con tomate Revuelto de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Pan y Fruta	13 Espirales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan y Yogur natural sin azúcar ó Fruta	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Pan Integral y Fruta	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcal: 752,8 Prot: 30,0 HC: 97,0 Lip: 25,5
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Pan Integral y Fruta	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	20 Potaje de garbanzos Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur natural sin azúcar ó Fruta	21 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	22 Arroz caldoso de verduras Abadejo a la griega Pan y Fruta	kcal: 767,3 Prot: 37,4 HC: 88,9 Lip: 26,9
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan Integral y Fruta	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pastel de patata con verduras Pan y Fruta	27 Crema de verduras Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogur natural sin azúcar ó Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	29 Arroz con tomate Revuelto de york con ensalada Pan y Fruta	kcal: 759,8 Prot: 34,1 HC: 91,1 Lip: 26,9