

MES: marzo-24

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			2	1	Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Fruta kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
4	5	6	7	8	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta Brócoli rehogado Tortilla de queso con ensalada de lechuga zanahoria y maiz Pan y Yogurt Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Fruta kcl: 793,5 Prot: 27,8 HC: 102,1 Lip: 27,1
11	12	13	14	15	Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y Fruta Lentejas a la campesina Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta Crema de zanahoria Limanda en salsa Pan y Fruta Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt Arroz tres delicias Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta kcl: 768,1 Prot: 26,1 HC: 94,3 Lip: 28,5
18	19	20	21	22	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta Verdura tricolor Tortilla americana con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta Lentejas guisadas con verduras Merluza rebozada con ensalada de lechuga zanahoria y maiz Pan y Fruta Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt Macarrones pomodoro Salchichas al horno con ensalada de Pan y Fruta kcl: 792,1 Prot: 30,3 HC: 102,4 Lip: 25,7
25	26	27	28	29	