

MES: abril-24

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	NO LECTIVO	2	NO LECTIVO	3	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta	4	Crema de zanahoria Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	5	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 788,8	Prot: 28,4
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa pomodoro Pan y Fruta	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	10	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	11	Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina con ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur	12	Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta	kcl: 791,7	Prot: 29,6
15	Crema de brócoli Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	18	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogur	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 770,7	Prot: 25,9
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta	25	Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Yogur	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcl: 766,4	Prot: 28,5
29	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta	30	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta							kcl: 773,1	Prot: 27,1
										HC: 98,2	Lip: 26,7
										HC: 99,4	Lip: 27,3
										HC: 95,6	Lip: 28,3
										HC: 100,7	Lip: 24,4
										HC: 98,6	Lip: 26,7

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