

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-24

MENÚ: BASAL SEGOVIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Festivo	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta	5 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Fruta	6 Arroz con tomate Filete de merluza ajoarriero Pan y Fruta	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	8 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Pan y Fruta	kcal: 753,1 Prot: 25,3 HC: 97,1 Lip: 24,6
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomates Pan y Fruta	12 Espirales con pesto rosso Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata con ensalada de lechuga Pan y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	15 Menestra salteada Limanda en amarillo Pan y Fruta	kcal: 764,7 Prot: 28,2 HC: 92,5 Lip: 26,8
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Fruta	20 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta	21 Brócoli rehogado Tortilla de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogurt	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcal: 747,9 Prot: 30,9 HC: 83,4 Lip: 28,1
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	27 Arroz a la milanesa Filete de abadejo al horno con verduras Pan y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	29 Crema de verduras Filete de merluza a la griega Pan y Fruta	kcal: 776,5 Prot: 28,5 HC: 98,6 Lip: 26,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **1.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Pan y Postre	5 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Postre	6 Arroz con tomate Filete de merluza ajoarriero Pan y Postre	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Postre	8 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Pan y Postre	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
11 Crema de calabacín Pechuga al horno Pan y Postre	12 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa Pan y Postre	13 Guisantes rehogados Tortilla de patata Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Menestra salteada Limanda en amarillo Pan y Postre	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Postre	19 Guisantes rehogados Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Postre	20 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y Postre	21 Brócoli rehogado Tortilla de chorizo Pan y Postre	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
25 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Pan y Postre	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Postre	27 Arroz a la milanesa Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	28 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	29 Crema de verduras Filete de merluza a la griega Pan y Postre	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES