## MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 🖈 MES: septiembre-25 MENÚ: **BASAL SEGOVIA** Miércoles Lunes **Martes Jueves** I. Nutricional 11 12 kcl: 759.6 Potaje de garbanzos con arroz Lentejas a la jardinera Crema de zanahoria Menestra salteada Macarrones con salsa napolitana Prot: 35,8 Filete de abadejo al horno con Tortilla de chorizo con ensalada Pollo al chilindrón Magro a la campesina Filete de merluza en salsa marinera verduritas de lechuga y maiz Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Lip: 28,1 15 16 17 18 19 kcl: 754,8 Guiso de alubias Crema de verduras Judías verdes con refrito Arroz caldoso de verduras Sopa de cocido Prot: 29,6 Tortilla de calabacín con ensalada Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) Limanda a la donostiarra Filete de abadejo en salsa Cocido completo de lechuga y zanahoria al horno con ensalada de lechuga Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Lip: 28,9 22 23 24 25 26 Alubias estofadas kcl: 764,6 Crema de calabacín Lentejas a la castellana Verdura tricolor Espirales con salsa pomodoro Prot: 31,5 Tortilla de patata con ensalada Albóndigas de merluza en salsa Magro a la campesina Pollo con arroz Filete de merluza en salsa verde de lechuga y aceitunas HC: 94.9 Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Pan y Yogurt Pan y Fruta Lip: 26,6 29 30 kcl: 775.2 Potaje de garbanzos Sopa minestrone Prot: 45.2 Salmón con salsa de tomate Pollo en salsa de champiñones HC: 90,2 Pan y Fruta Pan y Yogurt Lip: 24,5

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**