

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA
Febrero 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
02	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Fruta fresca y pan Kcal: 417,816 prot (g): 20,8 lip (g): 11,055 hc (g): 63,421	03	Lentejas estofadas Jamón de pollo al horno con finas hierbas 0 Yogur sabor y pan Kcal: 582,198 prot (g): 36,506 lip (g): 19,544 hc (g): 61,873	04	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 501,619 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	05	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 482,951 prot (g): 15,033 lip (g): 24,556 hc (g): 47,428	06	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 680,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029
09	Judías verdes al ajofarriero Calamares a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 422,725 prot (g): 12,217 lip (g): 18,745 hc (g): 47,001	10	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Yogur sabor y pan Kcal: 674,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	11	Aroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 551,19 prot (g): 24,671 lip (g): 17,917 hc (g): 70,506	12	Patatas guisadas con bacón Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 624,548 prot (g): 35,612 lip (g): 29,151 hc (g): 51,508	13	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 585,02 prot (g): 30,531 lip (g): 18,515 hc (g): 71,249
16		17		18	Crema de calabacín Hamburguesa con tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 531,656 prot (g): 18,011 lip (g): 19,871 hc (g): 48,318	19	Garbanzos estofados Bunuelos de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 627,206 prot (g): 16,419 lip (g): 24,672 hc (g): 79,471	20	Sopa de letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 551,661 prot (g): 31,325 lip (g): 19,657 hc (g): 60,779
23	Brócoli a la galleta Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 392,012 prot (g): 21,155 lip (g): 11,827 hc (g): 43,544	24	Alubias blancas estofadas Abadejo con salsa napolitana 0 Yogur sabor y pan Kcal: 569,911 prot (g): 35,241 lip (g): 12,549 hc (g): 70,471	25	Crema de verduras Tortilla de jamón york y queso rallado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 469,332 prot (g): 23,191 lip (g): 22,206 hc (g): 41,442	26	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	27	Aroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 559,404 prot (g): 26,891 lip (g): 15,008 hc (g): 79,153
02		03		04		05		06	