

Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	