SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 615,077 prot (g): 23,137 lip (g): 20,296 hc (g): 76,375	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 499,106 prot (g): 27,783 lip (g): 20,285 hc (g): 48,529	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 630,037 prot (g): 36,107 lip (g): 14,219 hc (g): 78,911	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Yogur y pan Kcal: 849,369 prot (g): 27,153 lip (g): 32,357 hc (g): 104,363
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 556,921 prot (g): 24,972 lip (g): 9,944 hc (g): 87,112	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 578,14 prot (g): 27,609 lip (g): 13,613 hc (g): 83,447	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 619,066 prot (g): 20,347 lip (g): 21,287 hc (g): 62,861	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 678,51 prot (g): 31,846 lip (g): 25,142 hc (g): 73,309
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 645,792 prot (g): 27,168 lip (g): 21,963 hc (g): 82,779	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 487,972 prot (g): 13,098 lip (g): 18,804 hc (g): 60,358	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana Fruta fresca y pan Kcal: 633,155 prot (g): 35,901 lip (g): 20,325 hc (g): 70,687	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 490,953 prot (g): 23,103 lip (g): 12,309 hc (g): 66,132	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Yogur y pan Kcal: 556,13 prot (g): 25,848 lip (g): 12,879 hc (g): 78,836
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 447,016 prot (g): 17,838 lip (g): 11,994 hc (g): 63,148	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,601 prot (g): 26,753 lip (g): 21,508 hc (g): 63,916	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 597,947 prot (g): 23,689 lip (g): 16,851 hc (g): 84,497	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 651,486 prot (g): 39,884 lip (g): 26,916 hc (g): 58,724
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 677,368 prot (g): 20,04 lip (g): 18,361 hc (g): 99,003				