SERUNION EDUCA

# Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Menestra de verduras salteadas<br>Yogur de soja y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate<br>-<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta (pollo, marisco)<br>Limanda en salsa de puerros<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Tortilla francesa plancha<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Salmón al horno con eneldo<br>Lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana<br>-<br>Fruta fresca y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes salteadas con zanahoria<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Yogur de soja y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Alubias estofadas con verduras (menestra)<br>Tortilla francesa plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate<br>Palometa en salsa de verduras<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo al horno en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur de soja y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Menestra de verduras salteadas<br>Fruta fresca y pan | | | | |