



Lunes

Martes

## Las Viñas Diciembre 2018 Bajo en Grasa

Miércoles

Jueves

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING  
Viernes

<p><b>3</b> Kcal 776 Glú 108 Líp 22 Pro 41</p> <p>1° Espaguetis con tomate</p> <p>2° *Pechuga de pollo con zanahoria y calabacín</p> <p>Postre *Yogur desnatado Pan</p>	<p><b>4</b> Kcal 867 Glú 112 Líp 32 Pro 38</p> <p>1° Lentejas con puerros</p> <p>2° *Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>5</b> Kcal 786 Glú 75 Líp 42 Pro 30</p> <p>1° Menestra de verduras</p> <p>2° *Merluza al horno con verduras</p> <p>Postre *Yogur desnatado Pan</p>	<p><b>7</b> Kcal 902 Glú 140 Líp 20 Pro 44</p> <p>1° Arroz con tomate</p> <p>2° *Guisado de ternera a la jardinera</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>10</b> Kcal 741 Glú 93 Líp 36 Pro 15</p> <p>1° Sopa de fideo</p> <p>2° *Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>11</b> Kcal 775 Glú 83 Líp 33 Pro 39</p> <p>1° Crema de zanahoria</p> <p>2° *Hamburguesas de ternera con verduras</p> <p>Postre *Yogur desnatado Pan</p>	<p><b>12</b> Kcal 850 Glú 112 Líp 28 Pro 42</p> <p>1° *Tallarines con tomate</p> <p>2° *Bacalao al horno con lechuga</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>13</b> Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56</p> <p>1° Alubias rojas con calabaza</p> <p>2° Muslo de pollo asado con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>17</b> Kcal 852 Glú 89 Líp 45 Pro 26</p> <p>1° Vainas con patatas</p> <p>2° *Salchichas de pollo al horno</p> <p>Postre *Yogur desnatado Pan</p>	<p><b>18</b> Kcal 808 Glú 95 Líp 24 Pro 47</p> <p>1° Garbanzos con verduras</p> <p>2° *Merluza al horno con ensalada de maiz</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>19</b> Kcal 869 Glú 138 Líp 19 Pro 44</p> <p>1° *Paella</p> <p>2° *Albóndigas de ternera con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>20</b> Kcal 816 Glú 114 Líp 11 Pro 48</p> <p>1° *Alubias blancas</p> <p>2° Trucha fresca al horno con verduras</p> <p>Postre *Yogur desnatado Pan</p>
<p><b>21</b> Kcal 784 Glú 87 Líp 31 Pro 40</p> <p>1° Crema de espinacas</p> <p>2° *Ternera asada con lechuga</p> <p>Postre Fruta Pan</p>			

### RECOMENDACIONES DE CENA

