



Lunes

Martes

# Las Viñas

## Diciembre 2018

### Ovolacteo

Miércoles

Jueves

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

<p><b>3</b> Kcal 909 Glú 110 Líp 37 Pro 41</p> <p>1° *Espaguetis con tomate</p> <p>2° *Tofu con zanahoria y calabacín</p> <p>Postre *Yogur 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 788 Glú 75 Líp 32 Pro 31</p> <p>1° *Menestra de verduras</p> <p>2° *Potaje de soja</p> <p>Postre *Yogur bebible Pan</p>	<p><b>7</b> Kcal 682 Glú 128 Líp 10 Pro 19</p> <p>1° *Crema de champiñones</p> <p>2° *Arroz con tomate</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>
<p><b>10</b> Kcal 737 Glú 94 Líp 39 Pro 14</p> <p>1° *Sopa de fideo</p> <p>2° *Croquetas de espinacas con ensalada</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>	<p><b>11</b> Kcal 752 Glú 96 Líp 29 Pro 27</p> <p>1° *Crema de zanahoria</p> <p>2° *Hamburguesa de soja con verduras</p> <p>Postre *Yogur Pan</p>	<p><b>12</b> Kcal 939 Glú 122 Líp 29 Pro 46</p> <p>1° *Tallarines con tomate y queso</p> <p>2° *Seitan con lechuga</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>	<p><b>13</b> Kcal 728 Glú 124 Líp 16 Pro 28</p> <p>1° *Crema de champiñones</p> <p>2° *Alubias rojas con calabaza</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>
<p><b>17</b> Kcal 910 Glú 147 Líp 27 Pro 21</p> <p>1° *Vainas con patatas</p> <p>2° *Potaje de soja</p> <p>Postre *Natillas Pan</p>	<p><b>18</b> Kcal 860 Glú 103 Líp 31 Pro 36</p> <p>1° *Sopa hortelana</p> <p>2° * Garbanzos con verduras</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>	<p><b>19</b> Kcal 840 Glú 133 Líp 24 Pro 26</p> <p>1° *Arroz con verduras</p> <p>2° *Hamburguesa de soja con champiñones</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>	<p><b>20</b> Kcal 919 Glú 108 Líp 36 Pro 48</p> <p>1° *Alubias blancas</p> <p>2° *Tofu con verduras</p> <p>Postre *Yogur Pan</p>
<p><b>21</b> Kcal 767 Glú 92 Líp 33 Pro 26</p> <p>1° *Crema de espinacas</p> <p>2° *Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Postre *Fruta Pan</p>			

### RECOMENDACIONES DE CENA

