



Las Viñas

Diciembre 2019

Astringente

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 793 Glú 103 Líp 25 Pro 42

1° *Crema de zanahoria

2° *Merluza al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

9 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

1° *Tallarines blancos

2° *Pechuga de pollo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

16 Kcal 739 Glú 83 Líp 32 Pro 32

1° *Crema de zanahoria

2° *Merluza al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

3 Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

1° *Espaguetis blancos

2° *Pechuga de pollo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

10 Kcal 804 Glú 86 Líp 35 Pro 38

1° Crema de zanahoria

2° *Hamburguesas de ternera en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

17 Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° *Sopa de fideo

2° *Guisado de pavo en salsa

Postre *Yogur natural Pan

4 Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 28

1° *Crema de zanahoria

2° *Tortilla francesa con lechuga

Postre *Yogur natural Pan

11 Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

1° *Arroz blanco

2° *Bacalao al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

18 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 39

1° *Arroz blanco

2° *Albóndigas de ternera patata y zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

5 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° *Arroz con pavo

2° *Guisado de ternera en salsa

Postre *Yogur natural Pan

12 Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

1° *Patatas con zanahoria

2° *Lomo fresco de cerdo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

19 Kcal 816 Glú 111 Líp 10 Pro 46

1° *Patatas con zanahoria

2° *Bacalao al horno

Postre *Yogur natural Pan

13 Kcal 858 Glú 83 Líp 33 Pro 43

1° *Sopa de fideo

2° *Muslo de pollo asado en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

20 Kcal 787 Glú 82 Líp 36 Pro 32

1° *Crema de zanahoria

2° *Ternera asada con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

