



Las Viñas
Diciembre 2019
Bajo en grasas, No Sal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 793 Glú 103 Líp 25 Pro 42

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Merluza al horno con ensalada

Postre *Fruta Pan

3 Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

1° *Espaguetis con tomate

2° *Pechuga de pollo en salsa

Postre *Yogur desnatado Pan

4 Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 28

1° *Borrajá

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Fruta Pan

5 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° *Paella

2° *Guisado de ternera a la jardinera

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

1° *Tallarines con tomate

2° *Pechuga de pollo con lechuga

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 804 Glú 86 Líp 35 Pro 38

1° *Crema de coliflor

2° *Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur desnatado Pan

11 Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

1° *Alubias rojas con verduras

2° *Merluza al horno con ensalada de maíz

Postre *Fruta Pan

12 Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

1° *Marmitako

2° *Lomo fresco de cerdo con pimientos

Postre *Yogur desnatado Pan

13 Kcal 858 Glú 83 Líp 33 Pro 43

1° *Sopa de lluvia

2° *Muslo de pollo asado en su jugo

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 739 Glú 83 Líp 32 Pro 32

1° *Menestra de verduras

2° *Merluza al horno con lechuga

Postre *Yogur desnatado Pan

17 Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° *Garbanzos con espinacas

2° *Guisado de pavo a la jardinera

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 39

1° *Arroz con pollo

2° *Albóndigas de ternera en salsa

Postre *Fruta Pan

19 Kcal 816 Glú 111 Líp 10 Pro 46

1° *Alubias blancas

2° *Trucha fresca al horno con verduras

Postre *Yogur desnatado Pan

20 Kcal 787 Glú 82 Líp 36 Pro 32

1° *Crema de espinacas

2° *Ternera asada con ensalada

Postre *Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

