



# Las Viñas

## Diciembre 2019

### Bajo en grasas

### 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

**9** Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

1° Tallarines con tomate

2° \*Pechuga de pollo con lechuga

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

**3** Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

1° \*Espaguetis con tomate

2° \*Pechuga de pollo con champiñones

Postre \*Yogur desnatado 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

**17** Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° Garbanzos con espinacas

2° \*Salchichas frescas al horno

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 28

1° \*Borrajá

2° \*Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

1° Alubias rojas con verduras

2° \*Bacalao al horno con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**18** Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 39

1° Arroz con pollo

2° \*Albóndigas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° \*Paella

2° Guisado de ternera al a jardinera

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

1° Marmitako

2° \*Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre \*Yogur desnatado Pan

**19** Kcal 816 Glú 111 Líp 10 Pro 46

1° \*Alubias blancas

2° Trucha fresca al horno con verduras

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

**20** Kcal 787 Glú 82 Líp 36 Pro 32

1° Crema de espinacas

2° \*Ternera asada con ensalada

Postre Fruta Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

