



# Las Viñas

## Diciembre 2019

### No Huevo, Leche

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° \*Espaguettis 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 de soja Pan

**3** Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

1° \*Espaguettis con tomate

2° \*Pechuga de pollo con champiñones

Postre \*Yogur de soja Pan

**10** Kcal 804 Glú 86 Líp 35 Pro 38

1° \*Crema de coliflor

2° \*Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín

Postre \*Yogur de soja Pan

**17** Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° \*Garbanzos con espinacas

2° \*Guisado de pavo a la jardinera

Postre \*Fruta Pan

**4** Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 28

1° \*Borrajá a la Navarra

2° \*Lomo adobado de cerdo 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 a la jardinera

Postre \*Fruta Pan

**12** Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

1° \*Marmitako

2° \*Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre \*Yogur de soja Pan

**19** Kcal 816 Glú 111 Líp 10 Pro 46

1° \*Alubias blancas con chorizo

2° \*Trucha fresca al horno con verduras

Postre \*Yogur de soja Pan

**13** Kcal 858 Glú 83 Líp 33 Pro 43

1° \*Sopa de fideo

2° \*Muslo de pollo asado con chips

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

