



Las Viñas

Diciembre 2019

Ovo si pescado, No Leche

Lunes

2 Kcal 793 Glú 103 Líp 25 Pro 42

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Merluza rebozada con ensalada

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

1° *Espaguettis con tomate

2° *Verdura entera

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 739 Glú 83 Líp 32 Pro 32

1° *Menestra de verduras

2° *Merluza rebozada con lechuga

Postre *Yogur de soja Pan

Martes

3 Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

1° *Espaguettis con tomate

2° *Seitan con champiñones

Postre *Yogur de soja Pan

10 Kcal 804 Glú 86 Líp 35 Pro 38

1° *Crema de coliflor

2° *Hamburguesa de soja con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur de soja Pan

17 Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° *Sopa de fideo

2° *Garbanzos con espinacas

Postre *Fruta Pan

Miércoles

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 rebozado con ensalada de maiz

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 39

1° *Arroz con verduras

2° *Hamburguesa de soja con champiñones

Postre *Fruta Pan

Jueves

5 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° *Arroz con verduras y champiñones

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

12 Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

1° *Marmitako

2° *Tofu 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

Viernes

13 Kcal 858 Glú 83 Líp 33 Pro 43

1° *Sopa de fideo

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Fruta Pan

20 Kcal 787 Glú 82 Líp 36 Pro 32

1° *Crema de espinacas

2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

