



Las Viñas

Diciembre 2019

Ovolacteo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 793 Glú 103 Líp 25 Pro 42

- 1° *Puré de verdura
- 2° *Lentejas con zanahoria

Postre *Fruta Pan

3 Kcal 812 Glú 123 Líp 16 Pro 43

- 1° *Espaguetis con tomate y queso
- 2° *Seitan con champiñones

Postre *Yogur 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° *Arroz con verduras y champiñones
- 2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

- 1° *Tallarines con tomate
- 2° *Croquetas de espinacas con lechuga

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 804 Glú 86 Líp 35 Pro 38

- 1° *Crema de coliflor
- 2° *Hamburguesa de soja con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur Pan

11 Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

- 1° *Ensalada tropical
- 2° *Alubias rojas con verduras

Postre *Fruta Pan

12 Kcal 841 Glú 98 Líp 24 Pro 64

- 1° *Patatas guisadas
- 2° *Tofu con pimientos

Postre *Natillas Pan

13 Kcal 858 Glú 83 Líp 33 Pro 43

- 1° *Sopa de lluvia
- 2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 739 Glú 83 Líp 32 Pro 32

- 1° *Menestra de verduras
- 2° *Seitan con lechuga

Postre *Yogur bebible Pan

17 Kcal 854 Glú 94 Líp 35 Pro 35

- 1° *Sopa de fideo
- 2° *Garbanzos con espinacas

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

19 Kcal 816 Glú 111 Líp 10 Pro 46

- 1° *Patatas guisadas
- 2° *Alubias blancas

Postre *Yogur 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

