



Lunes

Martes

Las Viñas  
Enero 2020  
No Cerdo

Miércoles

Jueves

Tamar  
RESTAURACIÓN & CATERING  
Viernes

	<b>7</b> Kcal 946 Glú 139 Líp 34 Pro 23	<b>8</b> Kcal 811 Glú 91 Líp 17 Pro 66	<b>9</b> Kcal 705 Glú 76 Líp 29 Pro 36	<b>10</b> Kcal 775 Glú 83 Líp 37 Pro					
	1° Espaguetis con tomate y verduras	1° Garbanzos con espinacas	1° Sopa de lluvia	1° Puré de verduras					
	2° *Croquetas de bacalao con lechuga	2° *Ternera asada con champiñones	2° Hamburguesas de ternera con ensalada	2° Merluza a la romana con mahonesa					
	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan					
<b>13</b> Kcal 739 Glú 77 Líp 23 Pro 33	<b>14</b> Kcal 934 Glú 134 Líp 26 Pro 44	<b>15</b> Kcal 874 Glú 95 Líp 44 Pro 27	<b>16</b> Kcal 800 Glú 77 Líp 38 Pro 34	<b>17</b> Kcal 874 Glú 111 Líp 32 Pro					
1° Menestra de verduras	1° Arroz con verduras y champiñones	1° Patatas en salsa verde	1° Crema de espinacas	1° *Alubias rojas					
2° Pechuga de pollo empanada con verduras de la huerta	2° Guisado de ternera con pimientos	2° *Salchichas de pollo al horno con ensalada	2° Trucha fresca al horno con mahonesa	2° Tortilla de patata con lechuga					
Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Natillas Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan					
<b>20</b> Kcal 896 Glú 106 Líp 35 Pro 25	<b>21</b> Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41	<b>22</b> Kcal 824 Glú 129 Líp 19 Pro 41	<b>23</b> Kcal 777 Glú 83 Líp 33 Pro 39	<b>24</b> Kcal 890 Glú 87 Líp 23 Pro					
1° Tallarines con tomate y huevo	1° Lentejas con zanahoria	1° *Arroz con verduras	1° Crema de brócoli	1° Garbanzos con verduras					
2° *Croquetas de bacalao con ensalada	2° Merluza al horno en salsa menier	2° *Albóndigas de ternera con tomate	2° Escalope de ternera con champiñones	2° Muslo de pollo asado con lechu					
Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur bebible Pan	Postre Fruta Pan					
<b>27</b> Kcal 724 Glú 83 Líp 29 Pro 36	<b>28</b> Kcal 935 Glú 123 Líp 29 Pro 46	<b>29</b> Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55	<b>30</b> Kcal 933 Glú 139 Líp 22 Pro 52	<b>31</b> Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro					
1° Vainas con patatas	1° Macarrones con tomate	1° *Alubias blancas	1° Arroz con pollo	1° Crema de zanahoria					
2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz	2° Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacán	2° Palometa con tomate	2° Guisado de ternera al a jardinera	2° Tortilla de patata con lechuga					
Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan					

RECOMENDACIONES DE CENA





28					
38					
56					
uga					
23					

## RECOMENDACIONES DE CENA

-  Pasta / Arroz o Legumbres
-  Hortalizas
-  Pescado/Huevo
-  Carne/Huevo
-  Carne/Pescado
-  Lácteo
-  Fruta