



Las Viñas
Marzo 2020
Astringente

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

1° *Espaguetis blancos

2° *Pechuga de pollo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

9 Kcal 805 Glú 103 Líp 25 Pro 46

1° *Macarrones blancos

2° *Merluza al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

16 Kcal 793 Glú 102 Líp 37 Pro 17

1° *Crema de zanahoria

2° *Lomo fresco de cerdo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

23 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° *Macarrones blancos

2° *Bacalao al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

30 Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65

1° *Arroz blanco

2° *Lomo fresco de cerdo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

3 Kcal 786 Glú 115 Líp 33 Pro 54

1° *Patatas con zanahoria

2° *Bacalao al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

10 Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

1° *Crema de zanahoria

2° *Muslo de pollo asado en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

17 Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

1° *Arroz blanco

2° *Albóndigas de ternera patata y zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

24 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° *Crema de zanahoria

2° *Tortilla francesa con lechuga

Postre *Yogur natural Pan

31 Kcal 739 Glú 78 Líp 35 Pro 30

1° *Sopa de fideo

2° *Merluza al horno con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

4 Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54

1° *Crema de zanahoria

2° *Lomo fresco de cerdo en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

11 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° *Arroz blanco

2° *Guisado de ternera en salsa

Postre *Yogur natural Pan

18 Kcal 774 Glú 87 Líp 32 Pro 37

1° *Crema de zanahoria

2° *Ternera asada con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

25 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° *Sopa de fideo

2° *Merluza al horno

Postre *Yogur natural Pan

5 Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

1° *Arroz blanco

2° *Hamburguesas de ternera en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

12 Kcal 859 Glú 103 Líp 31 Pro 36

1° *Sopa de fideo

2° *Tortilla francesa

Postre *Yogur natural Pan

6 Kcal 806 Glú 82 Líp 28 Pro 44

1° *Sopa de fideo

2° *Muslo de pollo asado en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

13 Kcal 805 Glú 96 Líp 26 Pro 47

1° *Patatas con zanahoria

2° *Pechuga de pollo con zanahoria

Postre *Yogur natural Pan

20 Kcal 776 Glú 114 Líp 7 Pro 45

1° *Patatas con zanahoria

2° *Merluza al horno

Postre *Yogur natural Pan

27 Kcal 763 Glú 82 Líp 32 Pro 37

1° *Crema de zanahoria

2° *Hamburguesas de ternera en su jugo

Postre *Yogur natural Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

