



Las Viñas
Marzo 2020
Bajo en grasas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

- 1° Espaguetis con tomate y huevo
- 2° *Pechuga de pollo con lechuga

Postre Fruta Pan

9 Kcal 805 Glú 103 Líp 25 Pro 46

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° *Merluza al horno con ensalada

Postre Fruta Pan

16 Kcal 793 Glú 102 Líp 37 Pro 17

- 1° Vainas con patatas
- 2° *Lomo adobado de cerdo con lechuga

Postre Fruta Pan

23 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

- 1° Macarrones con tomate
- 2° *Bacalao al horno con ensalada

Postre *Yogur desnatado Pan

30 Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65

- 1° Lentejas con arroz
- 2° *Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

3 Kcal 786 Glú 115 Líp 33 Pro 54

- 1° *Garbanzos
- 2° *Bacalao al horno con pisto

Postre *Yogur desnatado Pan

10 Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

- 1° Crema de calabaza
- 2° *Salchichas frescas al horno

Postre *Yogur desnatado Pan

17 Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

- 1° *Arroz con verduras
- 2° *Albóndigas de ternera con tomate

Postre *Yogur desnatado Pan

24 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Crema de zanahoria
- 2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

31 Kcal 739 Glú 78 Líp 35 Pro 30

- 1° Sopa de lluvia
- 2° *Merluza al horno con verduras

Postre *Yogur desnatado Pan

4 Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54

- 1° Crema de espinacas
- 2° *Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan

11 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

- 1° Arroz con verduras
- 2° Guisado de ternera al a jardinera

Postre Fruta Pan

18 Kcal 774 Glú 87 Líp 32 Pro 37

- 1° Crema de calabacín
- 2° *Ternera asada con verduras de la huerta

Postre Fruta Pan

25 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

- 1° *Alubias rojas
- 2° *Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

5 Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° *Verdura entera

Postre *Yogur desnatado Pan

12 Kcal 859 Glú 103 Líp 31 Pro 36

- 1° Garbanzos con espinacas
- 2° *Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

6 Kcal 806 Glú 82 Líp 28 Pro 44

- 1° Sopa de fideo
- 2° *Muslo de pollo asado en su jugo

Postre Fruta Pan

13 Kcal 805 Glú 96 Líp 26 Pro 47

- 1° *Patatas guisadas
- 2° *Pechuga de pollo con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur desnatado Pan

20 Kcal 776 Glú 114 Líp 7 Pro 45

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Trucha fresca al horno con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

27 Kcal 763 Glú 82 Líp 32 Pro 37

- 1° Menestra de verduras
- 2° *Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

