



**Las Viñas**  
**Marzo 2020**  
**No Huevo, Leche, Cerdo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**2** Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

1° \*Espaguetis con tomate

2° \*Pechuga de pollo con lechuga

Postre \*Fruta Pan

**3** Kcal 786 Glú 115 Líp 33 Pro 54

1° \*Garbanzos

2° \*Bacalao al horno con pisto

Postre \*Yogur de soja Pan

**4** Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54

1° \*Crema de espinacas

2° \*Pechuga de pollo con champiñones

Postre \*Fruta Pan

**5** Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

1° \*Alubias blancas con verduras

2° \*Hamburguesa de ternera en salsa

Postre \*Fruta Pan

**6** Kcal 806 Glú 82 Líp 28 Pro 44

1° \*Sopa de fideo

2° \*Muslo de pollo asado con chips

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

**10** Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

1° \*Crema de calabaza

2° \*Muslo pollo asado con pimientos

Postre \*Yogur de soja Pan

**11** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° \*Arroz con verduras

2° \*Guisado de ternera a la jardinera

Postre \*Fruta Pan

**12** Kcal 859 Glú 103 Líp 31 Pro 36

1° \*Garbanzos con espinacas

2° \*Muslo de pollo asado con ensalada de maíz

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 de soja Pan

**16** Kcal 793 Glú 102 Líp 37 Pro 17

1° \*Vainas con patatas

2° \*Muslo de pollo asado con lechuga

Postre \*Fruta Pan

**17** Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

1° \*Arroz con verduras

2° \*Albóndigas de ternera con tomate

Postre \*Yogur de soja 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

**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

**23** Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° \*Macarrones con tomate

2° \*Bacalao al horno con ensalada

Postre \*Yogur de soja Pan

**24** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° \*Crema de zanahoria

2° \*Muslo de pollo asado con lechuga

Postre \*Fruta Pan

**25** Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° \*Alubias rojas

2° \*Palometa con tomate

Postre \*Fruta Pan

**26** Kcal 933 Glú 139 Líp 22 Pro 52

1° \*Arroz con pollo

2° \*Guisado de ternera con pimientos

Postre \*Yogur de soja Pan

**27** Kcal 763 Glú 82 Líp 32 Pro 37

1° \*Menestra de verduras

2° \*Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre \*Fruta Pan

**30** Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65

1° \*Lentejas con arroz

2° \*Pechuga de pollo con pimientos

Postre \*Fruta Pan

**31** Kcal 739 Glú 78 Líp 35 Pro 30

1° \*Sopa de fideo

2° \*Merluza al horno con verduras

Postre \*Yogur de soja Pan

**RECOMENDACIONES DE CENA**

