



Las Viñas
Marzo 2020
No habas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

1° Espaguetis con tomate y huevo

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan

9 Kcal 805 Glú 103 Líp 25 Pro 46

1° Lentejas con zanahoria

2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta Pan

16 Kcal 793 Glú 102 Líp 37 Pro 17

1° Vainas con patatas

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

23 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° Macarrones con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada

Postre Yogur 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 con chorizo

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Yogur Pan

10 Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

1° Crema de calabaza

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Natillas Pan

17 Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

1° Arroz tres delicias

2° Albóndigas con tomate

Postre Yogur bebible 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 a la romana con mahonesa

Postre Yogur 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° Escalope de ternera con verduras de la huerta

Postre Fruta Pan

25 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° Alubias rojas con chorizo

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

5 Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

1° Alubias blancas con verduras

2° Hamburguesas de ternera con ensalada

Postre Yogur 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 con patatas chips

Postre Fruta Pan

13 Kcal 805 Glú 96 Líp 26 Pro 47

1° Patatas a la riojana

2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín

Postre Yogur 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 con champiñones

Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

