



Las Viñas

Marzo 2020

Ovo si pescado, No Leche



Lunes

2 Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

1° *Espaguetis con tomate y huevo

2° *Verdura entera

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 805 Glú 103 Líp 25 Pro 46

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Merluza rebozada con ensalada

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 793 Glú 102 Líp 37 Pro 17

1° *Vainas con patatas

2° *Merluza al horno con verduras

Postre *Fruta Pan

23 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° *Macarrones con tomate

2° *Bacalao rebozado con ensalada

Postre *Yogur de soja Pan

30 Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65

1° *Puré de verdura

2° *Lentejas con arroz

Postre *Fruta Pan

Martes

3 Kcal 786 Glú 115 Líp 33 Pro 54

1° *Garbanzos

2° *Bacalao rebozado con pisto

Postre *Yogur de soja Pan

10 Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

1° *Crema de calabaza

2° *Huevos con tomate

Postre *Yogur de soja Pan

17 Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

1° *Arroz con verduras

2° *Hamburguesa de soja con pimientos

Postre *Yogur de soja 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 fideo

2° *Merluza rebozada con mahonesa

Postre *Yogur de soja Pan

Miércoles

4 Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54

1° *Crema de espinacas

2° *Tortilla de patata

Postre *Fruta Pan

11 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° *Arroz con verduras

2° *Seitan con verduras

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 774 Glú 87 Líp 32 Pro 37

1° *Crema de calabacin

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

25 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° *Alubias rojas

2° *Palometa con tomate

Postre *Fruta Pan

Jueves

5 Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

1° *Alubias blancas con verduras

2° *Hamburguesa de soja con ensalada

Postre *Fruta 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

Viernes

6 Kcal 806 Glú 82 Líp 28 Pro 44

1° *Sopa de fideo

2° *Tofu con verduras

Postre *Fruta Pan

13 Kcal 805 Glú 96 Líp 26 Pro 47

1° *Patatas guisadas

2° *Tofu con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur de soja 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° *Hamburguesa de soja con champiñones

Postre *Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

