



Las Viñas
Marzo 2020
Ovo si pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

- 1° Espaguetis con tomate y huevo
- 2° *Croquetas de bacalao 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° Puré de verdura
- 2° *Lentejas con arroz

Postre Fruta Pan

3 Kcal 786 Glú 115 Líp 33 Pro 54

- 1° *Garbanzos
- 2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Yogur Pan

10 Kcal 836 Glú 91 Líp 43 Pro 25

- 1° Crema de calabaza
- 2° *Huevos con tomate

Postre Natillas Pan

17 Kcal 843 Glú 129 Líp 20 Pro 43

- 1° *Arroz con verduras
- 2° *Hamburguesa de soja con pimientos

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° *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 calabacín
- 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

5 Kcal 894 Glú 102 Líp 33 Pro 51

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

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° *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 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

