



Las Viñas
Marzo 2020
Ovolacteo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 898 Glú 113 Líp 33 Pro 21

1° *Espaguetis con tomate y huevo

2° *Croquetas de espinacas con lechuga

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 744 Glú 122 Líp 17 Pro 31

1° *Menestra de verduras

2° *Lentejas con zanahoria

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 812 Glú 106 Líp 37 Pro 16

1° *Vainas con patatas

2° *Croquetas de espinacas con lechuga

Postre *Fruta Pan

23 Kcal 945 Glú 125 Líp 31 Pro 43

1° *Macarrones con tomate

2° *Tofu con ensalada

Postre *Yogur Pan

30 Kcal 735 Glú 129 Líp 15 Pro 27

1° *Puré de verdura

2° *Lentejas con arroz

Postre *Fruta Pan

3 Kcal 792 Glú 103 Líp 26 Pro 31

1° *Ensalada ilustrada

2° *Garbanzos

Postre *Yogur Pan

10 Kcal 670 Glú 85 Líp 26 Pro 25

1° *Crema de calabaza

2° *Huevos con tomate

Postre *Natillas Pan

17 Kcal 902 Glú 140 Líp 26 Pro 30

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 756 Glú 89 Líp 24 Pro 41

1° *Sopa de lluvia

2° *Seitan con verduras

Postre *Yogur Pan

4 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 26

1° *Crema de espinacas

2° *Tortilla de patata

Postre *Fruta Pan

11 Kcal 943 Glú 137 Líp 25 Pro 43

1° *Arroz con verduras

2° *Seitan con verduras

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 652 Glú 77 Líp 29 Pro 23

1° *Crema de calabacín

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

25 Kcal 690 Glú 118 Líp 14 Pro 28

1° *Sopa de fideo

2° *Alubias rojas

Postre *Fruta Pan

5 Kcal 871 Glú 118 Líp 27 Pro 40

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 731 Glú 81 Líp 29 Pro 32

1° *Sopa de fideo

2° *Tofu con verduras

Postre *Fruta Pan

13 Kcal 871 Glú 96 Líp 36 Pro 40

1° *Patatas guisadas

2° *Tofu con zanahoria y calabacín

Postre *Yogur Pan

20 Kcal 903 Glú 114 Líp 27 Pro 54

1° *Lentejas con verduras

2° *Seitan con ensalada de maíz

Postre *Fruta Pan

27 Kcal 853 Glú 109 Líp 34 Pro 32

1° *Menestra de verduras

2° *Hamburguesa de soja con champiñones

Postre *Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

