



Lunes

Martes

Samaniego
Enero 2019
No Huevo

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

7 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17
1° *Menestra de verduras
2° *Muslo de pollo asado con lechuga
Postre *Fruta Pan

8 Kcal 863 Glú 97 Líp 29 Pro 42
1° *Alubias blancas con calabaza
2° *Merluza al horno con pisto
Postre *Natillas Pan

9 Kcal 860 Glú 128 Líp 23 Pro 30
1° *Arroz campero
2° *Albóndigas de ternera a la jardinera
Postre *Fruta Pan

10 Kcal 758 Glú 83 Líp 32 Pro 37
1° *Puré de verdura
2° *Ternera asada con champiñones
Postre *Fruta Pan

11 Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 40
1° *Lentejas con puerros
2° *Lomo adobado de cerdo con ensalada de maíz
Postre *Yogur Pan

14 Kcal 751 Glú 77 Líp 28 Pro 50
1° *Guisantes
2° *Pechuga de pollo con ensalada
Postre *Yogur Pan

15 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43
1° *Arroz con verduras
2° *Guisado de ternera con pimientos
Postre *Fruta Pan

16 Kcal 680 Glú 95 Líp 11 Pro 31
1° *Crema de espinacas
2° *Trucha fresca al horno con verduras
Postre *Fruta Pan

17 Kcal 905 Glú 98 Líp 42 Pro 37
1° *Alubias rojas con verduras
2° *Salchichas al horno con ketchup
Postre *Yogur bebible Pan

18 Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29
1° *Patatas en salsa verde
2° *Bacalao al horno con lechuga
Postre *Fruta Pan

21 Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30
1° *Lentejas con zanahoria
2° *Pechuga de pollo con ensalada
Postre *Fruta Pan

22 Kcal 809 Glú 84 Líp 40 Pro 31
1° *Crema de calabacín
2° *Merluza al horno con verduras
Postre *Yogur Pan

23 Kcal 888 Glú 119 Líp 26 Pro 44
1° *Espaguetis con tomate
2° *Hamburguesas de ternera con champiñones
Postre *Fruta Pan

24 Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 59
1° *Garbanzos con chorizo
2° *Lomo adobado de cerdo con lechuga
Postre *Yogur Pan

25 Kcal 733 Glú 72 Líp 26 Pro 42
1° *Sopa de fideo
2° *Muslo de pollo asado con zanahoria y calabacín
Postre *Fruta Pan

28 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45
1° *Espaguetis con tomate y chorizo
2° *Bacalao al horno con ensalada de maíz
Postre *Yogur Pan

29 Kcal 776 Glú 83 Líp 35 Pro 35
1° *Porrusalda
2° *Hamburguesas de ternera con verduras
Postre *Fruta Pan

30 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 48
1° *Arroz con pollo
2° *Guisado de ternera con champiñones
Postre *Fruta Pan

31 Kcal 812 Glú 120 Líp 18 Pro 59
1° *Alubias blancas con verduras
2° *Atun a la riojana
Postre *Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

