



Lunes

Martes

Samaniego
Enero 2019
Ovolacteo

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

7 Kcal 773 Glú 99 Líp 40 Pro 16
1° *Menestra de verduras
2° *Croquetas de espinacas con lechuga
Postre *Fruta Pan

8 Kcal 782 Glú 122 Líp 20 Pro 30
1° *Sopa de fideo
2° *Alubias blancas con calabaza
Postre *Natillas Pan

9 Kcal 874 Glú 131 Líp 27 Pro 33
1° *Arroz con verduras
2° *Hamburguesa de soja con verduras
Postre *Fruta Pan

10 Kcal 801 Glú 87 Líp 36 Pro 33
1° *Puré de verduras
2° *Seitan con champiñones
Postre *Fruta Pan

11 Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 44
1° *Lentejas con puerros
2° *Tortilla de patata con ensalada de maíz
Postre *Yogur Pan

14 Kcal 823 Glú 92 Líp 38 Pro 31
1° *Guisantes
2° *Tortilla de patata con ensalada
Postre *Yogur Pan

15 Kcal 793 Glú 119 Líp 26 Pro 25
1° *Arroz con verduras y champiñones
2° *Huevos primavera
Postre *Fruta Pan

16 Kcal 778 Glú 84 Líp 28 Pro 29
1° *Crema de espinacas
2° *Potaje de soja
Postre *Fruta Pan

17 Kcal 729 Glú 118 Líp 18 Pro 29
1° *Sopa de fideo
2° *Alubias rojas con verduras
Postre *Yogur bebible Pan

18 Kcal 789 Glú 93 Líp 32 Pro 34
1° *Patatas en salsa verde
2° *Tofu con lechuga
Postre *Fruta Pan

21 Kcal 858 Glú 119 Líp 36 Pro 29
1° *Lentejas con zanahoria
2° *Croquetas de espinacas con ensalada
Postre *Fruta Pan

22 Kcal 687 Glú 77 Líp 31 Pro 26
1° *Crema de calabacín
2° *Huevos con tomate
Postre *Yogur Pan

23 Kcal 852 Glú 120 Líp 31 Pro 39
1° *Espaguetis con tomate
2° *Hamburguesa de soja con champiñones
Postre *Fruta Pan

24 Kcal 892 Glú 104 Líp 33 Pro 39
1° *Garbanzos
2° *Tortilla de patata con lechuga
Postre *Yogur Pan

25 Kcal 775 Glú 88 Líp 28 Pro 38
1° *Sopa de lluvia
2° *Seitan con zanahoria y calabacín
Postre *Fruta Pan

28 Kcal 945 Glú 125 Líp 31 Pro 43
1° *Tallarines con tomate
2° *Tofu con ensalada de maíz
Postre *Yogur Pan

29 Kcal 738 Glú 95 Líp 29 Pro 23
1° *Porrusalda
2° *Hamburguesa de soja con verduras
Postre *Fruta Pan

30 Kcal 793 Glú 119 Líp 26 Pro 25
1° *Arroz con verduras
2° *Huevos primavera
Postre *Fruta Pan

31 Kcal 761 Glú 124 Líp 18 Pro 32
1° *Crema de champiñones
2° *Alubias blancas con verduras
Postre *Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

