



Lunes

Martes

Samaniego
Enero 2019
Basal

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

7 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Menestra de verduras

2° San jacob con lechuga

Postre Fruta Pan

14 Kcal 751 Glú 77 Líp 28 Pro 50

1° Guisantes con jamón

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada

Postre Yogur Pan

21 Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30

1° Lentejas con zanahoria

2° Empanadillas de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

28 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° Tallarines con tomate y chorizo

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

8 Kcal 863 Glú 97 Líp 29 Pro 42

1° Alubias blancas con calabaza

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Natillas Pan

15 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

9 Kcal 860 Glú 128 Líp 23 Pro 30

1° Arroz campero

2° Albóndigas a la jardinera

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

10 Kcal 758 Glú 83 Líp 32 Pro 37

1° Puré de verduras

2° Escalope de ternera con champiñones

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

11 Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 44

1° Lentejas con puerros

2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

18 Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29

1° Patatas en salsa verde

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

22 Kcal 809 Glú 84 Líp 40 Pro 31

1° Crema de calabacín

2° Merluza a la romana con mahonesa

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° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Pan

25 Kcal 733 Glú 72 Líp 26 Pro 42

1° Sopa de lluvia

2° Muslo de pollo asado con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan

29 Kcal 776 Glú 83 Líp 35 Pro 35

1° Porrusalda

2° Hambruguesas 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° Atún a la riojana

Postre Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

