



Lunes

Martes

San Ignacio
Noviembre 2018
Basal

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

5 Kcal 854 Glú 120 Líp 34 Pro 22

- 1° Espaguetis con tomate
- 2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan

12 Kcal 650 Glú 76 Líp 22 Pro 40

- 1° Guisantes con jamón
- 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Yogur bebible Pan

19 Kcal 946 Glú 139 Líp 33 Pro 23

- 1° Espaguetis con tomate y verduras
- 2° San jacobito con lechuga

Postre Fruta Pan

26 Kcal 861 Glú 108 Líp 35 Pro 33

- 1° Lentejas con arroz
- 2° Salchichas de pollo al horno con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

6 Kcal 703 Glú 89 Líp 18 Pro 41

- 1° Garbanzos con calabaza
- 2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Yogur Pan

13 Kcal 834 Glú 112 Líp 29 Pro 35

- 1° Tallarines con tomate y queso
- 2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta Pan

20 Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 41

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

27 Kcal 717 Glú 95 Líp 28 Pro 30

- 1° Crema de calabacín
- 2° Bacalao rebozado con pimientos

Postre Natillas Pan

7 Kcal 956 Glú 135 Líp 26 Pro 48

- 1° Arroz con pollo
- 2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan

14 Kcal 772 Glú 87 Líp 37 Pro 26

- 1° Sopa de fideo
- 2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y champiñón

Postre Yogur Pan

21 Kcal 878 Glú 89 Líp 35 Pro 45

- 1° Crema de calabaza
- 2° Muslo de pollo asado con patatas chips

Postre Fruta Pan

28 Kcal 812 Glú 87 Líp 18 Pro 60

- 1° Macarrones con tomate y huevo
- 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan

8 Kcal 789 Glú 92 Líp 36 Pro 27

- 1° Puré de verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

15 Kcal 852 Glú 102 Líp 29 Pro 49

- 1° Alubias rojas con verduras
- 2° Hamburguesas de ternera con lechuga

Postre Fruta Pan

22 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

- 1° Arroz con verduras
- 2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

29 Kcal 889 Glú 103 Líp 38 Pro 38

- 1° Alubias blancas con zanahoria
- 2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Yogur Pan

2 Kcal 671 Glú 96 Líp 15 Pro 39

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Trucha fresca al horno con lechuga

Postre Fruta Pan

9 Kcal 875 Glú 102 Líp 30 Pro 52

- 1° Alubias blancas con chorizo
- 2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

16 Kcal 700 Glú 102 Líp 22 Pro 30

- 1° Crema de espinacas
- 2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan

23 Kcal 822 Glú 112 Líp 24 Pro 42

- 1° Patatas con carne
- 2° Atún con tomate

Postre Fruta en almíbar Pan

30 Kcal 775 Glú 82 Líp 33 Pro 37

- 1° Vainas con patatas
- 2° Escalope de ternera con ensalada

Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta