



Viuda de Epalza

Octubre 2018

No Frutos secos

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 671 Glú 96 Líp 16 Pro 39

- 1° *Lentejas con zanahoria
- 2° *Merluza al horno en salsa marinera

Postre *Fruta Pan

2 Kcal 857 Glú 133 Líp 22 Pro 39

- 1° *Arroz con verduras
- 2° *Albóndigas de ternera con champiñones

Postre *Yogur Pan

3 Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 38

- 1° *Alubias rojas con chorizo
- 2° *Tortilla de patata con ensalada de maiz

Postre *Fruta Pan

4 Kcal 790 Glú 84 Líp 34 Pro 39

- 1° *Puré de verdura
- 2° *Ternera asada con pimientos

Postre *Yogur Pan

5 Kcal 663 Glú 79 Líp 24 Pro 33

- 1° *Sopa de lluvia
- 2° *Bacalao rebozado con lechuga

Postre *Fruta Pan

8 Kcal 923 Glú 136 Líp 31 Pro 26

- 1° *Tallarines con tomate
- 2° *Lomo adobado de cerdo con ensalada

Postre *Yogur Pan

9 Kcal 849 Glú 93 Líp 28 Pro 49

- 1° *Garbanzos con calabaza
- 2° *Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 862 Glú 86 Líp 35 Pro 44

- 1° *Crema de zanahoria
- 2° *Muslo de pollo asado con chips

Postre *Fruta Pan

11 Kcal 812 Glú 103 Líp 27 Pro 42

- 1° *Alubias blancas con verduras
- 2° *Merluza rebozada con lechuga

Postre *Yogur bebible Pan

15 Kcal 861 Glú 108 Líp 35 Pro 33

- 1° *Lentejas con arroz
- 2° *Salchichas al horno con ketchup

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 694 Glú 79 Líp 30 Pro 25

- 1° *Crema de porrusalda
- 2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Yogur Pan

17 Kcal 815 Glú 110 Líp 23 Pro 46

- 1° *Macarrones con tomate y chorizo
- 2° *Pechuga de pollo con champiñones

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 778 Glú 84 Líp 31 Pro 43

- 1° *Ensalada ilustrada
- 2° *Guisado de ternera a la jardinera

Postre *Fruta Pan

19 Kcal 801 Glú 88 Líp 27 Pro 46

- 1° *Garbanzos con zanahoria
- 2° *Trucha fresca al horno con ensalada

Postre *Yogur Pan

22 Kcal 851 Glú 102 Líp 42 Pro 20

- 1° *Menestra de verduras
- 2° *Pechuga de pollo con ensalada de maiz

Postre *Natillas Pan

23 Kcal 854 Glú 109 Líp 21 Pro 61

- 1° *Espaguetis con tomate y queso
- 2° *Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre *Fruta Pan

24 Kcal 900 Glú 113 Líp 34 Pro 41

- 1° *Lentejas con puerros
- 2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Yogur Pan

25 Kcal 669 Glú 96 Líp 22 Pro 31

- 1° *Patatas a la riojana
- 2° *Merluza al horno con pisto

Postre *Fruta Pan

26 Kcal 878 Glú 104 Líp 29 Pro 48

- 1° *Alubias rojas con calabaza
- 2° *Ternera asada con verduras

Postre *Fruta Pan

29 Kcal 897 Glú 112 Líp 35 Pro 39

- 1° *Tallarines con tomate y verduras
- 2° *Bacalao rebozado con mahonesa

Postre *Fruta Pan

30 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° *Crema de calabacin
- 2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Fruta Pan

31 Kcal 946 Glú 135 Líp 27 Pro 40

- 1° *Arroz con verduras
- 2° *Guisado de ternera con pimientos

Postre *Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

