



# Txurdinaga- Behekoa

## Abril 2019

### Basal

#### Lunes

#### Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

**1** Kcal 863 Glú 105 Líp 33 Pro 22

1° Espaguetis con tomate y huevo

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan

**8** Kcal 893 Glú 104 Líp 40 Pro 33

1° Lentejas con arroz

2° Salchichas al horno con lechuga

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 809 Glú 82 Líp 36 Pro 41

1° Vainas con patatas

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 12

1° Espaguetis con tomate y chorizo

2° San jacob con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**2** Kcal 767 Glú 99 Líp 22 Pro 43

1° Garbanzos con zanahoria

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Yogur Pan

**9** Kcal 786 Glú 96 Líp 28 Pro 32

1° Crema de espinacas

2° Merluza a la riojana

Postre Natillas Pan

**16** Kcal 824 Glú 133 Líp 20 Pro 36

1° Arroz con verduras y champiñones

2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 813 Glú 78 Líp 36 Pro 46

1° Ensalada primavera

2° Guisado de ternera al a jardinera

Postre Yogur bebible Pan

**3** Kcal 956 Glú 134 Líp 26 Pro 48

1° Arroz con pollo

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 835 Glú 83 Líp 33 Pro 44

1° Sopa de fideo

2° Muslo de pollo asado con patatas chips

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 815 Glú 114 Líp 12 Pro 44

1° Garbanzos con chorizo

2° Trucha fresca al horno con lechuga

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 684 Glú 77 Líp 24 Pro 42

1° Puré de verduras

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 895 Glú 112 Líp 34 Pro 40

1° Alubias blancas con verduras

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

**5** Kcal 789 Glú 98 Líp 25 Pro 45

1° Patatas en salsa verde

2° Palometa con tomate

Postre Yogur Pan

**12** Kcal 887 Glú 122 Líp 24 Pro 43

1° Tallarines con tomate

2° Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

