

# menÚ OCTUBRE 2020



mawersa  
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de calabacín			
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas a cuadritos			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
688	19	37	73

6

Macarrones con tomate y picadillo de chorizo			
Suprema de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
751	23	34	89

7

Coliflor con patatas			
Filete de pollo al horno con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
678	35	23	87

8

Empedrado de judías pintas con verduritas			
Filete de pescadilla gratinado con puerro y queso			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
772	44	13	123

9



12

**FESTIVO**

13

Judías verdes salteadas			
Lomo al horno con puré de patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
683	38	26	81

14

Arroz con tomate			
Merluza en papillote			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
679	31	17	102

15

Crema de espinacas y zanahorias			
Revuelto de huevo con york y ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
693	29	35	69

16

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Repollo, chorizo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
687	29	22	98

19

Espaguetis con salsa de tomate y carne picada			
Rape en salsa verde			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
725	35	21	99

20

Lentejas caseras con verduras			
Tortilla de patata con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
731	31	20	109

21

Crema de verduras natural			
Hamburguesa de ternera al horno con rodaja de tomate natural			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
684	23	36	69

22

Patatas riojana con verduras			
Filete de pescadilla romana con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
618	34	17	83

23

Menestra de verduras salteadas			
Pollo asado con patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
705	33	40	55

26

Arroz caldoso con verduritas			
Cachelos de salmón con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
680	31	18	100

27

Crema de calabacín			
Ragout de ternera con verduras y patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
688	33	23	92

28

Garbanzos guisados			
Tortilla francesa y loncha de pavo			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
733	45	28	78

29

Guisantes salteados con jamón			
Lardones de pollo al limón con guarnición de arroz integral			
Batido de yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
625	38	15	83

30

Espirales con bechamel			
Filete de merluza romana con ensalada de lechuga y tomate			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
749	36	18	109