

# MENU OCTUBRE 2021

**mawersa**  
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!**



1

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

4

Arroz cubana con huevo frito			
Merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
715	34	19	102

5

Crema de calabacín natural			
Albóndigas de ternera con patatas a cuadritos			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
695	21	28	94

6

Lentejas caseras			
San Jacobo natural con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
745	32	18	116

7

Judías verdes con tomate			
Pollo asado con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
676	35	34	57

8

Canelones Rossini			
Medallones de abadejo con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
697	42	23	81



13

Sopa de cabellín			
Revuelto de huevo con bacón ,queso y Pisto natural			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
677	29	31	75

14

Arroz con pollo			
Marmitako de atún			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
652	25	15	103

15

Repollo con garbanzos			
Hamburguesa de ternera plancha con puré de patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
763	30	34	87

18

Macarrones boloñesa			
Pescadilla Orly con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
761	44	21	100

19

Estofado de ternera con verduras			
Huevo cocido con tomate y salchichas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
743	27	47	54

20

Empedrado de judías			
Surfers de merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
745	37	27	92

21

Coliflor gratinada			
Lomo al horno en salsa con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
651	33	28	68

22

Sopa de estrellitas			
Lardones de pollo al limón con arroz integral			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
677	35	14	106

25

Crema de verduras natural			
Filete de aguja con patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
685	33	29	76

26

Fabada asturiana			
Bocaditos de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
766	27	37	83

27

Brócoli con patatas y zanahorias			
Pechuga villaroy con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
677	28	24	95

28

Espaguetis italiana			
Pescadilla en salsa verde			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
677	40	24	80

29

Patatas con arroz y verduras			
Tortilla francesa con loncha de pavo y ensalada campera			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
691	31	35	63

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.