

MENÚ ENERO 2022

mawersa
- 1983 -



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10	11	12	13	14
SOPA DE ESTRELLITAS SAN JACOBO CON PISTO MELOCOTÓN EN ALMIBAR	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	GUIISO DE RANCHO CANARIO HUEVO FRITO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CREMA DE CALABACIN LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON ARROZ INTEGRAL YOGUR	ESPAGUETIS BOLOÑESA BACALAO ORLY CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
601 16 17 96 4	690 28 16 108 4	763 30 36 74 7	604 33 18 85 2	720 43 21 89 6
17	18	19	20	21
JUDIAS VERDES CON TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS GALLO AL HORNO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	ESTOFADO DE VERDURAS Y TERNERA REVUELTO DE HUEVO Y ATÚN CON ARROZ INTEGRAL YOGUR	SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
678 35 24 86 6	730 45 16 103 5	688 23 34 77 3	661 52 29 53 6	697 30 22 98 4
24	25	26	27	28
MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA EN TEMPURA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	VERDURAS TRICOLOR AL HORNO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	FABADA ASTURIANA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CANELONES DE CARNE CACHELOS DE PESCADILLA CON ENSALADA MIXTA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADAS CON QUESO POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
725 40 26 84 5	710 25 24 103 6	757 27 35 85 5	622 42 19 69 3	738 28 44 61 6
31				
ARROZ MELOSO CON MAGRO HUEVO FRITO CON RATATOUILLE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE				
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)				
767 28 37 75 5				



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.