

MENÚ NOVIEMBRE 2022

mawersa
- 1983 -



LUNES

Plan de reducción del desperdicio.



7
PAELLA DE VERDURAS Y MAGRO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
724	26	20	109	5

14
CREMA DE CALABAZA
ESCALOPE MILANESA CON PISTO DE VERDURAS NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
700	32	25	90	7

21
LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
MERLUZA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
683	41	13	105	4

28
SOPA DE MENUDILLO
ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
679	25	27	87	7

MARTES

1
 Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.

8
SALTEADO DE BRÓCOLI CON POLLO
GALLO AL HORNO CON FONDO DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
669	37	29	70	6

15
ESTOFADO DE RAGOUT DE PAVO
RAPE AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
739	43	21	79	5

22
COLIFLOR AL HORNO
CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
700	30	29	82	9

29
ARROZ MELOSO CON POLLO
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
677	40	14	98	4

MIÉRCOLES

2 **RECETA NUEVA**
MACARRONES TIERRA Y MAR
LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
742	34	17	101	4

9
SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
697	30	22	98	6

16
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA TRICOLOR DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
701	39	17	99	5

23
SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
697	30	22	98	6

30
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON TOMATE NATURAL ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
712	29	43	54	12

JUEVES

3
LENTEJAS AL ESTILO TRADICIONAL
PESCADILLA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
686	40	14	102	4

10
CREMA DE VERDURAS NATURAL
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
680	23	27	93	5

17
ESPAGUETIS BOLOÑESA
PESCADILLA MARINERA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
727	36	20	102	6

24
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BACALAO A LA GALLEGA
FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
715	29	22	102	4

Plan de gestión de residuos sólidos urbanos.

VIERNES

4
CREMA DE CALABACIN NATURAL
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	35	18	75	4

11
LACITOS CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TALLOS DE ESPÁRRAGOS Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	36	19	78	3

18
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS BABY
LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	35	25	60	5

25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA TEMPORADA-BATIDO DE YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	24	26	80	6



Control de alergias y situaciones especiales.