

MENÚ MAYO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES



8

PAELLA DE VERDURAS



RECETA DE PESCADO NUEVA

GALLINETA EN SALSAS DE PUERROS CON PATATAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
678	29	19	99

15

CREMA VICHYSOISE

SAN JACOBO NATURAL CON ENSALADA DE ESCAROLA, MAIZ Y OLIVA SIN HUESO

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
668	18	16	114

22

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA MARINERA

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
676	26	12	115

29

MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO

ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
701	21	33	86

MARTES



9

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HUEVO FRITO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
685	28	24	96

16

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO

TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
707	40	23	84

23

ESPINACAS AL GRATEN

LOMO AL AJILLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
686	36	35	62

30

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

PESCADILLA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
693	46	13	102

MIÉRCOLES

3

CREMA DE CALABACIN NATURAL

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS CON ARROZ BLANCO

FRUTA DE TEMPORADA - GELATINA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
643	28	22	84

10

TALLARINES HORNEADOS CON QUESO

CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
699	36	17	100

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
761	47	23	92

24

RECETA DE VERANO
GARBANZOS MEDITERRÁNEA

DELICIAS DEL MAR CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ENCURTIDOS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
698	32	31	82

31

ARROZ MELOSO

HUEVO FRITO CON PISTO NATURAL

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
721	29	26	93

JUEVES

4

MACARRONES GRATINADOS

PESCADILLA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE GUI SANTES

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
740	34	22	101

11

BRÓCOLI AL HORNO

POLLO BRASEADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
616	35	40	38

18

CODITOS BOLOÑESA

GALLO DE SAN PEDRO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, TALLOS DE ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
729	44	21	89

25

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO CON GUARNICIÓN DE TOMATE NATURAL ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
680	28	35	67

VIERNES

5

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

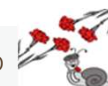
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, OLIVA SIN HUESO Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
759	31	26	102

12 **MENÚ CASTIZO**

SOPA DE COCIDO



COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
678	34	28	75

19

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA CAMPERA

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
607	36	22	67

26 **DIA SIN GLUTEN**

ESPAGUETIS CON TOMATE



POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
773	35	35	78

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.