

# menÚ ABRIL 2021

mawersa  
~ 1983 ~



LUNES

5



MARTES

6

Arroz con tomate

Fritura de pescado con guarnición de guisantes y zanahoria dado

Piña en almíbar

Kcal	Prot	Lip	HC
662	17	19	105

MIÉRCOLES

7

Sopa de cocido

Complemento de cocido  
Repollo ,garbanzos, chorizo, morcillo , pollo

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

JUEVES

8

Crema de verduras y hortalizas

Pollo asado al limón con patatas

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
642	28	35	42

VIERNES

9

Lasaña de carne

Cachelos de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
615	37	20	73

12

Lentejas vegetales

Lomo plancha con ensalada de escarola y zanahoria rallada

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
662	32	14	95

13

Estofado de pollo y verduras

Salmon al horno con guarnición de arroz blanco

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
635	35	15	91

14

Judías verdes con tomate

Tortilla francesa y fingers mozzarella

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
605	24	33	56

15

Sopa de estrellitas

Albóndigas de pota de calamar en salsa con patatas

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
600	27	21	64

16

Crema de calabaza

Chuleta de cerdo empanada con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
614	27	18	89

19

Macarrones boloñesa

Porción de bacalao con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
661	37	18	88

20

Garbanzos guisados con verduritas

Revuelto de huevo y patata

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
648	24	24	87

21

Arroz meloso con salchichas

Ventresca de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
645	29	13	101

22

Menestra de verduras salteada

Hamburguesa de ternera al horno con patatas

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
612	19	36	57

23

Fideua valenciana

Sofrito de pollo con tomate

Vasito de helado

Kcal	Prot	Lip	HC
726	25	28	48

26

Crema de verduras y hortalizas

Huevo frito con arroz integral

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
631	16	20	93

27

Espaguetis con tomate

Filete de pescadilla con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
651	33	13	101

28

Coliflor gratinada

Escalope de pollo con rodaja de tomate natural

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
634	34	24	74

29

Patatas riojana

Suprema de merluza con mahonesa

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
658	22	26	86

30

Sopa de cocido

Complemento de cocido  
Repollo ,garbanzos, chorizo, morcillo , pollo

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.