

menú febrero 2023

mawersa
- 1983 -



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 RECETA NUEVA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO AL AJILLO, ROMERO Y TOMILLO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
614	29	12	109	3

2

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
627	42	9	97	1

3

SOPA DE AVE CON MORCILLO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y OLIVA SIN HUESO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
638	24	37	64	9

6

ESPAGUETIS BOLOÑESA
PESCADILLA EN SALSA DE NARANJA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
648	36	20	81	4

7

CREMA DE CALABACIN NATURAL
TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	26	23	75	5

8

ARROZ CON TOMATE
GALLO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
671	25	17	105	2

9

COLIFLOR CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
623	22	36	56	9

10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO
GELATINA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
709	52	16	138	2

13

ARROZ CALDOSO CON CAZON
LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
608	33	16	88	4

14

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
614	26	27	76	3

15

ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
627	21	37	58	9

16

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, REPOLLO, POLLO, CHORIZO.
MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	26	18	92	1

17

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURITAS Y POLLO

BACALAO CON TOMATE

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	46	15	70	3

20

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
616	25	12	106	2

21

RECETA ITALIANA

CANELONES ROSSINI
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TALLOS DE ESPÁRRAGOS Y PEPINILLOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
639	41	24	64	6

22

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
698	45	23	126	5

23

BRÓCOLI CON ZANAHORIA AL HORNO
POLLO ASASDO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	27	32	59	3

27

NO LECTIVO

28

MACARRONES INTEGRALES CON PICADILLO DE CHORIZO
DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
675	25	31	75	4

DÍA MUNDIAL DE
Las legumbres
10 DE FEBRERO

SON BAJOS EN GRASAS Y RICOS EN FIBRAS

SON EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN LÍPIDOS QUE ES IGUAL A MENOS COLESTEROL