

MENÚ JUNIO 2021



mawersa
~ 1983 ~



LUNES



7

Lentejas vegetales			
Fritura de pescado con guisantes y zanahoria dado			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
685	30	17	108

14

Estofado de verduritas y magro			
Tortilla española con salsa de tomate			
Triturado natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
605	32	24	61

21

Paella de verduras y pollo			
Pescadilla en tempura con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
607	32	8	105

MARTES

1

Macarrones con tomate			
Pescadilla romana con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
636	29	15	95

8

Crema de verduras y hortalizas natural			
Revuelto de huevo y york con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	28	22	76

15

Garbanzos guisados			
Cachelos de merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
632	38	17	84

22

Sopa de cabellin			
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y patatas			
Batido de yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
704	19	43	59

MIÉRCOLES

2

Judías verdes salteada con zanahorias			
Albóndigas de ternera con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
632	21	24	87

9

Arroz con tomate			
Rape en salsa			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
630	20	12	110

16

Menestra de verduras salteada			
Escalope de pollo con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
643	28	27	77

JUEVES

3

Arroz con pollo			
Ventresca de merluza con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
661	36	10	106

10

Coliflor gratinada			
Hamburguesa de ternera con guarnición de ensalada de verano			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
628	25	33	59

17

Espirales boloñesa			
Salmón a la naranja			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
672	43	25	75

VIERNES

4

Vichyssoise natural			
Filete de aguja empanado casero con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
630	28	26	73

11

Sopa de estrellitas			
Pollo asado con guarnición de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
630	31	30	59

18

Crema de calabacín natural			
Carne asada en su jugo con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
609	24	24	76

