

MENÚ JUNIO 2022

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

ENSALADA DE PASTA CON POLLO
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
622	36	8	98	1

13

ESPAGUETIS BOLOÑESA
PESCADILLA EN SALSA MARINERA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
631	34	17	86	4

20

COLIFLOR GRATINADA
LACON AL HORNO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
631	34	23	75	6

7 RECETA NUEVA

ESTOFADO DE GARBANZOS MEDITERRANEO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
675	25	25	90	3

14

JUDIAS VERDES CON PATATAS
ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	32	21	76	4

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA
NARANJA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	23	17	96	1

1 RECETA NUEVA

GRATEN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN
LARDONES DE POLLO A LA CAMPESINA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	31	27	62	6

8

CREMA DE CALABACIN
LOMO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	30	19	83	6

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS ECOLÓGICAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
615	35	14	86	3

22 MENÚ ESPECIAL

PANINIS DE JAMÓN Y QUESO
TAQUITOS DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE
FRUTA DE TEMPORADA O HELADO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
715	29	31	80	10

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURITAS
PESCADILLA ORLY CON ENSALADA MIXTA
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
606	46	15	80	1

9

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
GALLO MEUNIERE
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
655	34	15	101	1

16

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
FILETES DE CONTRAMUSLOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
629	33	39	43	3

23

ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA
PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA MIXTA
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
688	44	25	79	4

3

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL
MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
648	22	21	95	3

10

GUISANTES SALTEADOS CON BACON
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
FRUTA DE TEMPORADA O HELADO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
674	33	34	59	9

17

PAELLA DE VERDURAS Y MAGRO
VENTRESCA DE MERLUZA EN TEMPURA CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA O HELADO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
707	30	19	101	7

24

SOPA DE CABELLIN CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
645	15	29	77	10

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.