

MENÚ JUNIO 2023

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

CREMA DE CALABACIN NATURAL CON QUESITO

LOMO EN SALSAS DE LIMÓN CON PATATAS A LA FRANCESA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
651	30	23	84	4

2

MACARRONES GRATINADOS CON SALCHICHAS Y BACON

GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS SIN HUESO Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
682	39	23	85	7

5

BRÓCOLI ALHORNO

MAGRO EN SALSAS CON PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	19	29	72	5

6

LENTEJAS CON VERDURITAS

PESCADILLA EN SALSAS VERDES

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	42	11	99	2

7

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
633	31	17	96	3

8

ESPAGUETIS NAPOLITANA

MERLUZA ALHORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS

MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
662	40	18	85	4

9

ENSALADA DE VERANO GARBANZOS, ARROZ BLANCO Y HORTALIZAS

HUEVO FRITO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
696	26	29	84	6

12

LACITOS CREMOSOS CON POLLO

BACALAO CRUJIENTE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
642	29	21	86	4

13

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
629	23	17	100	3

14

SOPA DE FIDEOS CON PICADILLO DE MORCILLO

DELICIAS DE MAR CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	18	18	95	1

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE YORK Y QUESO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
674	43	23	74	7

16

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS

LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
613	30	39	46	5

19

ARROZ CON TOMATE

PESCADILLA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
625	27	11	102	1

20

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
697	26	22	102	3

21

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
639	31	31	63	3

22

CODITOS INTEGRALES PARMESANA

FILETE DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO

FRUTA DE TEMPORADA - HELADO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
783	26	29	92	9



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