

# COMIDAS MARZO '20

**mawersa**  
~ 1983 ~



LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Macarrones integrales con salsa de tomate y atun  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, maíz, aceitunas sin hueso  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
663	32	21	85

Crema de brócoli y calabaza  
Lardones de pollo al horno con fondo de patatas  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
617	29	20	86

Sopa de cocido  
Complemento de cocido, repollo, garbanzos, gallina, chorizo, morcillo  
Yogur de sabor

Kcal	Prot	Lip	HC
637	28	20	82

Estofado de verduras y hortalizas  
Filete de merluza con arroz al curry  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
615	30	14	95

9

Calabacín a la crema  
Albóndigas de ternera a la jardinera  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
654	25	31	70

10

Espaguetis cuatro quesos  
Taco de pescadilla con caprichos del mar  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
685	36	12	108

11

Lentejas caseras con verduras  
Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, pepinillos, tallos de espárragos  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
646	41	17	86

12

Judías verdes salteadas con zanahoria dado  
Pechuga de pollo villaroy con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur natural

Kcal	Prot	Lip	HC
608	24	19	84

13

Cazuela marinera de arroz  
Revuelto de huevo y patata  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
650	21	17	106

16

Sopa de pollo y pasta  
Delicias de salmón marinado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
635	30	32	59

17

Coliflor al horno  
Ragout de ternera con guarnición de arroz integral  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
625	33	23	72

18

Garbanzos a la castellana  
Huevo frito con pisto natural  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
657	28	22	92

19

Crema de verduras natural  
Salchichas de pavo en salsa con gajo de patatas  
Yogur natural

Kcal	Prot	Lip	HC
625	27	32	67

20 Menu primaveral

Tallarines a la crema rosa  
Bacalao primaveral  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
687	30	17	104

23

Menestra de verduras al horno  
Hamburguesa de ternera al horno con puré  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
655	21	32	75

24

Arroz meloso con magro  
Suprema de palometa con ensalada de lechuga, tomate, maíz, remolacha  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
640	39	15	88

25

Crema de zanahorias, puerros, acelgas  
Pollo entomatado  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
610	24	27	73

26

Lacitos a la carbonara  
Pescadilla con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de sabor

Kcal	Prot	Lip	HC
680	37	19	86

27

Empedrado de judías pintas con verduras  
Tortilla de patata con tiras de pimientos verdes y rojos  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
676	34	20	94

30

Canelones Rossini  
Cachelos de merluza con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
672	31	29	89

31

Patatas a la huertana  
Huevo cocido con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
622	17	33	68

NUESTROS MENU INCLUYEN PAN INTEGRAL PAN BLANCO LA BEBIDA AGUA