

MENÚ MAYO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES



8

PAELLA DE VERDURAS
RECETA DE PESCADO NUEVA

GALLINETA EN SALSA DE PUERROS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	25	14	93	2



22

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA MARINERA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	22	8	109	1

29

MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO

ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
624	17	29	80	4

MARTES



9

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
609	24	20	90	1

16

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO

TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
631	37	19	78	4

23

ESPINACAS AL GRATEN

LOMO AL AJILLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	32	31	56	10

30

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

PESCADILLA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
618	42	9	96	1

MIÉRCOLES

3

CREMA DE CALABACIN NATURAL

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA - GELATINA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
643	28	22	84	3

10

TALLARINES HORNEADOS CON QUESO

CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
623	32	13	94	3

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO

MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
685	43	19	86	3

24

RECETA DE VERANO
GARBANZOS MEDITERRÁNEA

DELICIAS DEL MAR CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ENCURTIDOS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
698	32	31	82	2

ARROZ MELOSO

HUEVO FRITO CON PISTO NATURAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
617	42	9	96	1

JUEVES

4

MACARRONES GRATINADOS

PESCADILLA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE GUISANTES

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
664	30	18	95	8

11

BRÓCOLI AL HORNO

POLLO BRASEADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
616	35	40	38	3

18

CODITOS INTEGRALES BOLOÑESA

GALLO DE SAN PEDRO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, TALLOS DE ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
653	40	17	83	4

25

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO CON GUARNICIÓN DE TOMATE NATURAL ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
604	24	31	61	6

VIERNES

5

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, OLIVA SIN HUESO Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
682	27	22	96	3

12 **MENÚ CASTIZO**

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS

FRUTA DE TEMPORADA

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

19

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA CAMPERA

FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
607	36	22	67	5

26 **DIA SIN GLUTEN**

ESPAGUETIS CON TOMATE

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
696	31	31	72	4

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