

# menÚ OCTUBRE 2021

**mawersa**  
~ 1983 ~



LUNES

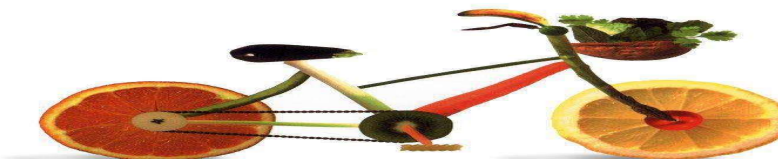
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!**



4

Arroz cubana con huevo frito			
Merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
669	30	14	69

5

Crema de calabacín natural			
Albóndigas de ternera con patatas a cuadritos			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
619	17	24	88

6

Lentejas caseras			
San Jacobo natural con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
669	28	14	110

7

Judías verdes con tomate			
Pollo asado con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
676	35	34	57

1

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Morcillo, repollo, chorizo, pollo, garbanzos			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

8

Canelones Rossini			
Medallones de abadejo con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
621	38	19	75

11



12



13

Sopa de cabellín			
Revuelto de huevo con bacón ,queso y Pisto natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	25	27	69

14

Arroz con pollo			
Marmitako de atún			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
652	25	15	103

15

Repollo con garbanzos			
Hamburguesa de ternera plancha con puré de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
687	26	30	81

18

Macarrones boloñesa			
Pescadilla Orly con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
685	40	17	94

19

Estofado de ternera con verduras			
Huevo cocido con tomate y salchichas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
667	23	43	48

20

Empedrado de judías			
Surfers de merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
669	34	22	86

21

Coliflor gratinada			
Lomo al horno en salsa con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
651	33	28	68

22

Sopa de estrellitas			
Lardones de pollo al limón con arroz integral			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	31	10	100

25

Crema de verduras natural			
Filete de aguja con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
609	29	25	70

26

Fabada asturiana			
Bocaditos de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
689	23	33	77

27

Brócoli con patatas y zanahorias			
Pechuga villaroy con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	24	20	89

28

Espaguetis italiana			
Pescadilla en salsa verde			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
677	40	24	80

29

Patatas con arroz y verduras			
Tortilla francesa con loncha de pavo y ensalada campera			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
615	27	31	59

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.