

MENÚ DICIEMBRE 2022

mawersa
- 1983 -



LUNES

Control de alergias y situaciones especiales.

5



12

LENTEJAS CASERAS
CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
608	39	9	96	1

19

CREMA DE CALABACIN NATURAL
BACALAO EN SALSA CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
613	37	9	98	1

MARTES

Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.

6

13

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON TACOS DE PAVO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
609	22	26	78	4

20

PUCHERO DE GARBANZOS
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
637	36	18	86	4

MIÉRCOLES

7



14

ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE CON QUESO
PESCADILLA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
604	19	23	87	3

21

GUISANTES SALTEADOS CON BACON
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
658	32	34	57	3

JUEVES

1

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS
DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
638	38	23	70	4

8



15

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA - MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
614	31	18	86	3

22

SOPA NAVIDEÑA CON ALMENDRA MOLIDA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
613	23	28	70	1

VIERNES

2

BRÓCOLI GRATINADA
LARDONES DE POLLO EN JUGO DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	29	28	60	7

9 RECETA NUEVA

CREMA DE LOMBARDA Y MANZANA
LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, OLIVA SIN HUESO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	31	16	90	4

16

ARROZ MURCIANO CON VERDURITAS
HUEVO FRITO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
686	19	33	78	7



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