

Enero'24

Menú



INTEGRAL



NUEVA RECETA



ECOLÓGICO



PROXIMIDAD



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



RESIDUOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
8 CREMA DE CALABACIN ECO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL LECHE – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>630</td> <td>26</td> <td>20</td> <td>87</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	630	26	20	87	3	9 MACARRONES GRATINADOS CACHELOS DE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>660</td> <td>36</td> <td>16</td> <td>92</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	660	36	16	92	7	10 SOPA DE GARBANZOS CON POLLO Y VEGETALES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>80</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	605	30	20	80	5	11 ESTOFADO DE TERNERA Y VERDURAS PESCADILLA ORLY CON TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601</td> <td>45</td> <td>15</td> <td>73</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	601	45	15	73	3	12 PAELLA DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>653</td> <td>28</td> <td>25</td> <td>79</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	653	28	25	79	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
630	26	20	87	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
660	36	16	92	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
605	30	20	80	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
601	45	15	73	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
653	28	25	79	2																																																		
15 ESPAGUETIS INTEGRALES CON ATÚN HUEVO FRITO CON PATATAS YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34</td> <td>33</td> <td>79</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	34	33	79	6	16 BRÓCOLI AL HORNO CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>28</td> <td>21</td> <td>82</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	602	28	21	82	4	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADENO EN SALSA DE LIMA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>618</td> <td>23</td> <td>11</td> <td>103</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	618	23	11	103	1	18 SOPA DE COCIIDO COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>77</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	621	26	27	77	2	19 CANELONES DE CARNE DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>77</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	650	26	27	77	2		
Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																			
34	33	79	6																																																			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
602	28	21	82	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
618	23	11	103	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
621	26	27	77	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
650	26	27	77	2																																																		
22 JUDIAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE LECHE – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>604</td> <td>22</td> <td>33</td> <td>56</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	604	22	33	56	3	23 LACITOS CARBONARA PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINILLOS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>670</td> <td>38</td> <td>25</td> <td>74</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	670	38	25	74	8	24 DIA INTERNACIONAL DE LA EDUCACION GUISO DE LENTEJAS COCINA INDIA PECHUGA DE POLLO CON ARROZ LARGO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>700</td> <td>42</td> <td>12</td> <td>110</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	700	42	12	110	2	25 FIDEUA DE CARNE RAPE AL HORNO CON GUARNICION DE CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>658</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	658	28	10	100	1	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>699</td> <td>31</td> <td>22</td> <td>95</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	699	31	22	95	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
604	22	33	56	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
670	38	25	74	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
700	42	12	110	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
658	28	10	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
699	31	22	95	3																																																		
29 CODITOS BOLOÑESA LOMO AL HORNO CON PATATAS YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA	30 ARROZ MELOSO CON POLLO FILETE DE MERLUZA MEUNIER FRUTA DE TEMPORADA	31 SOPA DE COCIIDO COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO MANZANA ECO	<p>Pon ejercicio en tu plato</p>																																																			

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

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Nutrición de Mawersa, S.L.

Puedes contactarnos a través del teléfono 914 600 411 o por correo electrónico a mawersa@mawersa.com