

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