

MENÚ MARZO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

6

COLIFLOR CON BECHAMEL
LOMO AL HORNO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 647 | 29 | 39 | 48 | 10 |

7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS
DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 667 | 34 | 17 | 97 | 2 |

1 MENU GASTRONOMICO
CREMA DE CALABACIN RECETA MEXICANA
ALBONDIGAS DE TERNERA A LA MEXICANA
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 647 | 30 | 21 | 87 | 4 |

2

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ORLY CON TOMATE NATURAL ALIÑADO Y OLIVAS SIN HUESO
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 606 | 36 | 6 | 100 | 2 |

13

ARROZ MELOSO
BACALAO AL HORNO CON PISTO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 606 | 34 | 11 | 94 | 2 |

14

PATATAS ESTOFADAS CON RAGOUT DE TERNERA
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 620 | 24 | 33 | 61 | 7 |

15

BRÓCOLI GRATINADO
CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 600 | 29 | 21 | 71 | 6 |

16

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS
POLLO ASADO EN SU JUGO CON GUARNICIÓN DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 698 | 44 | 33 | 55 | 4 |

17

LACITOS CON QUESO MOLIDO
CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ENCURTIDOS
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 681 | 37 | 16 | 102 | 4 |

20

CERRADO POR FESTIVIDAD

21 DIA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES

CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
BATIDO DE FRESAS

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 600 | 17 | 27 | 57 | 5 |

22

PUCHERO DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA - MANZANA ECOLÓGICA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 613 | 44 | 13 | 82 | 2 |

23

JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY
CARNE ASADA EN SU JUGO CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 604 | 27 | 27 | 70 | 6 |

24

SOPA DE FIDEOS CON MERLUZA
TORTILLA CAMPERA CON TOMATE NATURAL ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 601 | 18 | 24 | 79 | 9 |

27

ESPAGUETIS INTEGRALES AL HORNO
FILETE DE CINTA DE LOMO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 644 | 28 | 16 | 87 | 3 |

28

LENTEJAS CASERAS
PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 684 | 34 | 22 | 83 | 2 |

29

CREMA DE ESPINACAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 671 | 29 | 32 | 69 | 7 |

30

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

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

31