

MENÚ MAYO 2022

mawersa
- 1983 -



INTEGRAL

ECOLÓGICO

NUEVA RECETA

LUNES

9

JUDIAS VERDES CON PATATAS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSAS DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
606	18	30	70	1

16 SAN ISIDRO LABRADOR



23

SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE MORCILLO

TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	35	23	66	6

30

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
644	29	22	84	1

MARTES

3

MACARRONES BOLOÑESA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
668	32	27	74	7

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ECOLÓGICAS

MEDALLON DE SALMÓN CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	43	13	81	2

17

PURÉ DE VERDURAS NATURALES, REPOLLO, ACELGAS, PUERROS Y ZANAHORIA ECOLÓGICA

TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	29	28	61	9

24

EMPEDRADO DE JUDIAS

CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA CAMPERA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
629	46	12	86	3

31

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS

MANZANA ECOLÓGICA

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

MIÉRCOLES

4

LENTEJAS CASERAS

SUPREMA DE MERLUZA MARINERA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	54	8	83	1

11

FIDEUA CON POLLO

HUEVOS BELLA AURORA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
620	17	13	96	3

18

GARBANZOS GUISADOS

GALLO AL HORNO CON PATATA PANADERA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	34	28	69	4

25

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

FILETE DE POLLO MILANESA CON ENSALADA MIXTA. TOMATE ECOLÓGICO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	32	18	83	3

JUEVES

5

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	31	23	69	4

12

ARROZ CON TOMATE

VENTRESCA DE MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
622	25	28	77	3

19

COLIFLOR AL HORNO

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ BLANCO INTEGRAL

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
622	25	28	77	3

26

WOK DE ARROZ

MERLUZA EN SALSAS AL LIMÓN

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	28	23	74	5

VIERNES

6

PAELLA DE VERDURAS Y MAGRO

FILETE DE PESCADILLA MADRILEÑA CON ENSALADA MIXTA

NARANJA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	45	10	82	2

13

MENÚ CASTIZO SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS - LIMONADA

FRUTA DE TEMPORADA - ROSQUILLAS

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

20

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURITAS Y TERNERA

PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	26	22	70	3

27 DIA SIN GLUTEN

MACARRONES CON TOMATE

LOMO PLANCHA CON ENSALADA MIXTA (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
662	23	17	94	2