

# MENU SEPTIEMBRE 2020

mawersa  
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Macarrones con salsa de tomate

Revuelto de huevo y pavo

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
663	32	22	83

9

Lentejas caseras con verduritas

Filete de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
633	42	10	96

10

Crema de zanahorias, judías verdes y puerros

Albóndigas de ternera con arroz blanco

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
640	18	33	76

11

Sopa de cabellin

Lomo de sajonia con patatas al horno

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
600	27	16	91

14

Arroz caldoso con magro

Filete de pescadilla en salsa

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
627	33	12	98

15

Crema de verduras natural

Croquetas de jamón con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
601	15	15	104

16

Espaguetis con tomate y queso rallado

Tortilla de patata con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
640	20	21	93

17

Ensalada de judías blancas

Carne asada en su jugo con puré

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
670	38	26	77

18

Cazuela marinera

Lardones de pollo al horno con jugo de limón

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
600	44	18	70

21

Judías verdes con tomate

Ragout de ternera en salsa con patatas a cuadrillos

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
601	23	22	83

22

Paella mixta

Cachelos de merluza con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
611	39	9	94

23

Garbanzos con patatas y zanahoria taco

Revuelto de huevo y queso

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
616	33	27	63

24

Crema de calabacín

Hamburguesa de ternera al horno con rodaja de tomate natural

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
612	23	38	53

25

Coditos con bechamel

Ventresca de bacalao en salsa

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
650	34	9	107

28

Crema de verduras natural

Lomo al horno con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
603	31	19	82

29

Tallarines con tomate

Tortilla francesa y loncha de pavo

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
649	36	22	75

30

Patatas estofadas con verduritas

Salmón al horno con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
602	39	15	81

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.