Septiembre'23
Menú

mawersa ~ 1983 ~

INTEGRAL · ECOLÓGICO · PAN INTEGRAL 1 x SEMANA · NUEVA RECETA · ALERGIAS · ACEITE DE OLIVA VIRGEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza. PROXIMIDAD		6 CREMA DE CALABACIN ECO ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 612 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 16 · H.C.(g) 94 · A.G.S.(g) 4	7 LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 692 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 100 · A.G.S.(g) 3	8 MACARRONES CON QUESO CRUJIENTE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS SIN HUESO Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 699 · Prot.(g) 23 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 102 · A.G.S.(g) 3
11 BROCOLI Y ZANAHORIA BABY COCIDA AL VAPOR MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS A CUADRITOS FRUTA DE TEMPORADA O YOGUR Kcal. 601 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 27 · H.C.(g) 69 · A.G.S.(g) 5	12 GARBANZOS A LA ESPAÑOLA DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLO, MAIZ FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 689 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 91 · A.G.S.(g) 2	13 PAELLA MIXTA HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 628 · Prot.(g) 33 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 73 · A.G.S.(g) 5	14 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS LOMO BRASEADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 601 · Prot.(g) 19 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 79 · A.G.S.(g) 2	15 SOPA DE CABELLIN CON RAPE LARDONES DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 627 · Prot.(g) 33 · Lip.(g) 18 · H.C.(g) 85 · A.G.S.(g) 3
18 ESPAGUETIS BOLOÑESA RECETA PESCADO NUEVA LIMANDA CON SALSA DE LIMON Y ENELDO FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Kcal. 650 · Prot.(g) 39 · Lip.(g) 16 · H.C.(g) 89 · A.G.S.(g) 4	19 EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 699 · Prot.(g) 41 · Lip.(g) 16 · H.C.(g) 99 · A.G.S.(g) 3	20 JUDIAS VERDES CON TOMATE Y HUEVO DURO PESCADILLA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA ,OLIVA SIN HUESO,TALLOS DE ESPARRAGOS ECO MANZANA Kcal. 600 · Prot.(g) 35 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 67 · A.G.S.(g) 5	21 FIDEUA VALENCIANA POLLO A LA OLLA CON VERDURITAS Y PATATAS A CUADRITOS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 699 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 83 · A.G.S.(g) 2	22 CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 642 · Prot.(g) 21 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 83 · A.G.S.(g) 4
25 PATATAS CON POLLO Y VERDURITAS CACHELOS DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA O YOGUR Kcal. 601 · Prot.(g) 40 · Lip.(g) 18 · H.C.(g) 71 · A.G.S.(g) 4	26 SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS,CHORIZO, REPOLLO,POLLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 621 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 18 · H.C.(g) 92 · A.G.S.(g) 1	27 ARROZ CON TOMATE GALLO DE SAN PEDRO AL LIMON CON FONDO DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 671 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 89 · A.G.S.(g) 5	28 COLIFLOR CON BECHAMEL HAMBURGUESA DE TERNERA NATURAL CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 691 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 46 · H.C.(g) 47 · A.G.S.(g) 7	29 LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA ,ZANAHORIA RALLADA MAIZ, FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 655 · Prot.(g) 34 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 90 · A.G.S.(g) 4

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