



INTEGRAL

NUEVA RECETA

ECOLÓGICO

PROXIMIDAD

ALERGIAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

OCCASIONAL

RESIDUOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
<p>1 QUÉ SEMBRAR EN ABRIL</p>	<p>2 CREMA DE CALABACIN ECO </p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL </p> <p>GELATINA - FRUTA DE TEMPORADA </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>626</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>100</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	626	22	16	100	3	<p>3 MACARRONES CON QUESO</p> <p>CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>624</td> <td>33</td> <td>14</td> <td>90</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	624	33	14	90	3	<p>4 PATATAS ESTOFADAS CON POLLO Y VERDURITAS</p> <p>HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>29</td> <td>21</td> <td>78</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	600	29	21	78	4	<p>5 SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO,POLLO,MORCILLO,CHORIZO Y GARBANZOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	621	28	10	100	1										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
626	22	16	100	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
624	33	14	90	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
600	29	21	78	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
621	28	10	100	1																																																		
<p>8 CANELONES DE CARNE</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR - FUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>39</td> <td>19</td> <td>68</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	603	39	19	68	3	<p>9 BRÓCOLI CON ZANAHORIA AL HORNO</p> <p>MAGRO DE CERDO AL CURRY CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>26</td> <td>25</td> <td>74</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	600	26	25	74	4	<p>10 LENTEJAS CASERAS</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO CON HORTALIZAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>623</td> <td>41</td> <td>8</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	623	41	8	100	1	<p>11 CREMA DE CHAMPIÑÓN </p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE PICADILLO DE TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>30</td> <td>28</td> <td>61</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	602	30	28	61	9	<p>12 MENÚ FERIA DE ABRIL </p> <p>PAELLA ANDALUZA - CAMPO Y PLAYA</p> <p>HUEVO A LA FLAMENCA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>670</td> <td>23</td> <td>25</td> <td>88</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	670	23	25	88	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
603	39	19	68	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
600	26	25	74	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
623	41	8	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
602	30	28	61	9																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
670	23	25	88	3																																																		
<p>15 JUDIAS VERDES A LA JARDINERA</p> <p>JAMÓN YORK VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>LECHE Y FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32</td> <td>24</td> <td>70</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	32	24	70	7	<p>16 ESPAGUETIS INTEGRAL BOLOÑESA </p> <p>MERLUZA MARINERA CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>663</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>80</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	663	30	25	80	5	<p>17 FABADA ASTURIANA </p> <p>TORTILLA DE PUERROS CON ENSALADA DE PICADILLO DE TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>619</td> <td>23</td> <td>28</td> <td>70</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	619	23	28	70	2	<p>18 ARROZ CON TOMATE</p> <p>LOMOS DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA,ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>615</td> <td>24</td> <td>12</td> <td>101</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	615	24	12	101	1	<p>19 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>LARDONES DE POLLO EN JUGO DE LIMÓN Y PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>604</td> <td>27</td> <td>23</td> <td>77</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	604	27	23	77	4		
Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																			
32	24	70	7																																																			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
663	30	25	80	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
619	23	28	70	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
615	24	12	101	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
604	27	23	77	4																																																		
<p>22 CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE ESCAROLA, PEPINILLOS Y ZANAHORIA ECO </p> <p>YOGUR - FUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>641</td> <td>38</td> <td>26</td> <td>74</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	641	38	26	74	4	<p>23 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS TACO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>618</td> <td>23</td> <td>22</td> <td>89</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	618	23	22	89	5	<p>24 SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO,POLLO,MORCILLO,CHORIZO Y GARBANZOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	621	28	10	100	1	<p>25 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>HUEVO FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605</td> <td>24</td> <td>19</td> <td>89</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	605	24	19	89	1	<p>26 LENTEJAS CASERAS</p> <p>FILETE DE GALLO EN TEMPURA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>613</td> <td>33</td> <td>12</td> <td>97</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	613	33	12	97	1
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
641	38	26	74	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
618	23	22	89	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
621	28	10	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
605	24	19	89	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
613	33	12	97	1																																																		
<p>29 SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE POLLO</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>LECHE Y FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>664</td> <td>22</td> <td>31</td> <td>74</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	664	22	31	74	11	<p>30 JUDIAS PINTAS CON ARROZ Y HORTALIZAS</p> <p>PALOMETA AL HORNO CON SALSA CASERA DE TOMATE Y CALABAZA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>A.G.S.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>654</td> <td>43</td> <td>11</td> <td>97</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	654	43	11	97	2	<p><i>Cuidemos el planeta</i></p>																																
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
664	22	31	74	11																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
654	43	11	97	2																																																		

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