

# Junio'24

## Menú



| LUNES   |          |         |         |           |  | MARTES  |          |         |         |           |  | MIÉRCOLES  |          |         |         |           |  | JUEVES   |          |         |         |           |  | VIERNES  |          |         |         |           |  |
|---|----------|---------|---------|-----------|--|---|----------|---------|---------|-----------|--|--|----------|---------|---------|-----------|--|--|----------|---------|---------|-----------|--|--|----------|---------|---------|-----------|--|
| 3   |          |         |         |           |  | 4   |          |         |         |           |  | 5  |          |         |         |           |  | 6  |          |         |         |           |  | 7  |          |         |         |           |  |
| MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA  |          |         |         |           |  | ENSALADA MEDITERRANEA DE DE GARBANZOS Y ARROZ |          |         |         |           |  | CREMA DE ESPARRAGOS BLANCOS                            |          |         |         |           |  | LENTEJAS CASERAS                                 |          |         |         |           |  | JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY             |          |         |         |           |  |
| PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA RALLADA |          |         |         |           |  | LOMO CON PATATAS AL HORNO                     |          |         |         |           |  | LARDONES DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE     |          |         |         |           |  | VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL |          |         |         |           |  | TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO |          |         |         |           |  |
| YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                            |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                                     |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                               |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                                     |          |         |         |           |  |
| Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  |
| 654   | 32       | 19      | 88      | 4         |  | 713   | 38       | 21      | 97      | 6         |  | 600  | 32       | 16      | 88      | 3         |  | 685  | 41       | 9       | 110     | 1         |  | 600  | 26       | 21      | 81      | 5         |  |
| 10  |          |         |         |           |  | 11  |          |         |         |           |  | 12   |          |         |         |           |  | 13   |          |         |         |           |  | 14   |          |         |         |           |  |
| SOPA JULIANA DE VERDURAS  |          |         |         |           |  | ARROZ CAMPERO                                 |          |         |         |           |  | BROCOLI CON ZANAHORIA AL HORNO                         |          |         |         |           |  | ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA                     |          |         |         |           |  | CANELONES DE CARNE                                     |          |         |         |           |  |
| ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS                            |          |         |         |           |  | SALMON AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURITAS    |          |         |         |           |  | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECO |          |         |         |           |  | FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS       |          |         |         |           |  | MERLUZA CON ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA RALLADA    |          |         |         |           |  |
| LECHE - FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                            |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                                     |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                               |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                                     |          |         |         |           |  |
| Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  |
| 617   | 25       | 27      | 73      | 6         |  | 621   | 37       | 14      | 89      | 2         |  | 609  | 19       | 30      | 69      | 9         |  | 691  | 46       | 20      | 83      | 3         |  | 606  | 36       | 19      | 74      | 2         |  |
| 17  |          |         |         |           |  | 18  |          |         |         |           |  | 19   |          |         |         |           |  | 20   |          |         |         |           |  | 21   |          |         |         |           |  |
| VICHYSOISE DE PUERROS   |          |         |         |           |  | GUISO DE GARBANZOS                            |          |         |         |           |  | COLIFLOR GRATEN  |          |         |         |           |  | LENTEJAS CON VERDURITAS                          |          |         |         |           |  | ARROZ CON TOMATE                                       |          |         |         |           |  |
| ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE PASTA DE COLORES                    |          |         |         |           |  | GALLO AL HORNO CON ARROZ INTEGRAL             |          |         |         |           |  | POLLO A LA PROVENZAL                                   |          |         |         |           |  | PESCADILLA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE |          |         |         |           |  | HUEVO FRITO CON PATATAS                                |          |         |         |           |  |
| YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                            |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                                     |          |         |         |           |  | FRUTA DE TEMPORADA                               |          |         |         |           |  | HELADO - FRUTA DE TEMPORADA                            |          |         |         |           |  |
| Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.   | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  | Kcal.  | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |  |
| 612   | 36       | 24      | 70      | 3         |  | 686   | 34       | 13      | 112     | 2         |  | 602  | 28       | 22      | 77      | 5         |  | 638  | 39       | 10      | 100     | 2         |  | 749  | 20       | 38      | 81      | 10        |  |



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](mailto:mawersa@mawersa.com)