

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