

Noviembre'23

Menú



INTEGRAL

NUEVA RECETA

ECOLÓGICO

PROXIMIDAD

ALERGIAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

OCASIONAL

RESIDUOS

TALLERES COCINA



6

FARFALLE CON CARNE MOLIDA

GALLO AL LIMÓN

YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
677	39	25	81	4

HALLOWEEN



7

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON POLLO

HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	31	27	63	1

MIÉRCOLES



8

PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA, VERDURITAS Y ARROZ INTEGRAL

MERLUZA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
623	36	13	92	3

JUEVES

2

CANELONES ROSSINI

VENTRESCA DE MERLUZA CON CALABACIN AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
631	39	17	99	2

VIERNES

3

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
690	26	22	98	3

13

CAZUELA DE ARROZ MARINERA

LOMO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS

LECHE O FRUTA DE TEMPORADA

Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
37	21	70	8

14

MACARRONES GRATINADOS

PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
665	33	17	96	8

15

PUCHERO DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA ACOMPAÑADA CON LONCHA DE PAVO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
689	40	28	71	5

9 NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA



16 DIA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA

BRÓCOLI AL HORNO CON PATATA

POLLO ASADO CON GUARNICIÓN ARROZ DEL MUNDO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
651	33	25	76	1

10

CREMA DE CALABACIN NATURAL

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA POMODORO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	22	26	78	4

20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

GUISANTES SALTEADOS CON MAGRO Y PATATAS A CUADRITOS

PANINI DE JAMON Y QUESO

GELATINA O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
687	38	21	144	8

21

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURAS

HUEVOS ROTOS CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
694	39	18	96	5

22

TALLARINES INTEGRALES CON PICADILLO DE CHORIZO

MERLUZA A LA VASCA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
678	34	22	89	5

23

ESPINACAS GRATINADAS

ESCALOPE DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
667	30	39	50	15

17

SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE MORCILLO

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	16	20	93	2

27

COLIFLOR AL HORNO CON FONDO DE PATATAS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE NATURAL

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
612	24	34	63	1

28

ARROZ CAMPERO CON VERDURITAS Y POLLO

PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
666	30	10	115	2

29

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	26	18	92	1

30

CREMA DE ZANAHORIAS

LARDONES DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS TACO

MANZANAS ECO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
647	26	36	58	4

24

ARROZ CON TOMATE

GALLINETA EN SALSA DE PUERROS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
635	25	13	105	1

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