

menú NOVIEMBRE 2020

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

2



9

Macarrones con tomate			
Abadejo con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	34	12	89

16

Brócoli salteado con zanahorias			
Huevo frito con salchichas y patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
652	21	38	61

23

Tallarines gratinados			
Revuelto de huevo campero			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
699	21	24	98

30

Lentejas caseras con verduras			
Merluza en papillote			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
604	41	11	88

MARTES

3

Judías verdes salteadas con zanahorias			
Tortilla de patatas con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
678	21	26	74

10

Lentejas caseras con verduras			
Tortilla francesa con loncha de pavo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
625	36	18	83

17

Espaguetis con tomate y queso rallado			
Filete de pescadilla con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
668	29	15	105

24

Crema de verduras natural			
Rabas de calamar con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	20	22	85

MIÉRCOLES

4

Arroz con tomate			
Delicias de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
697	28	11	103

11

Puré de verduras y hortalizas			
Albóndigas de ternera con arroz blanco			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
699	18	32	87

18

Empedrado de judías con verduras			
Roti de pavo braseado con puré			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
716	44	25	82

25

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

JUEVES

5

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

12

Patatas guisadas con pollo			
Merluza napolitana con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	47	15	69

19

Crema de guisantes y maíz			
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate triturado			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
617	20	32	65

26

Estofado de ternera a la jardinera			
Cachelos de salmón con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
606	52	19	55

VIERNES

6

Crema de calabacín			
Lardones de pollo al limón con patatas al horno			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	36	16	81

13

Sopa de verduras con lluvia de letras			
Lomo Sajonia plancha con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	30	14	92

20

Emblanco malagueño con arroz y patatas			
Ventresca de merluza con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
615	40	14	82

27

Judías verdes con tomate			
Pollo asado con guarnición de arroz blanco			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
629	30	25	74