

MENÚ ABRIL 2021

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

5



MARTES

6

Arroz con tomate

Fritura de pescado con guarnición de guisantes y zanahoria dado

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|-----|
| 662 | 17 | 19 | 105 |

MIÉRCOLES

7

Sopa de cocido

Complemento de cocido
Repollo ,garbanzos, chorizo, morcillo , pollo

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 611 | 25 | 18 | 92 |

JUEVES

8

Crema de verduras y hortalizas

Pollo asado al limón con patatas

Yogur

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 642 | 28 | 35 | 42 |

VIERNES

9

Lasaña de carne

Cachelos de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 615 | 37 | 20 | 73 |

12

Lentejas vegetales

Lomo plancha con ensalada de escarola y zanahoria rallada

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 662 | 32 | 14 | 95 |

13

Arroz meloso con salchichas

Ventresca de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|-----|
| 645 | 29 | 13 | 101 |

14

Judías verdes con tomate

Tortilla francesa y fingers mozzarella

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 605 | 24 | 33 | 56 |

15

Sopa de estrellitas

Albóndigas de pota de calamar en salsa
Con patatas

Yogur

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 600 | 27 | 21 | 64 |

16

Crema de calabaza

Chuleta de cerdo empanada con ensalada mixta

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 614 | 27 | 18 | 89 |

19

Macarrones boloñesa

Porción de bacalao con ensalada mixta

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 661 | 37 | 18 | 88 |

20

Garbanzos guisados con verduritas

Revuelto de huevo y patata

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 648 | 24 | 24 | 87 |

21

Estofado de pollo con verduras

Salmon al horno con guarnición de
Arroz blanco

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 635 | 35 | 15 | 94 |

22

Menestra de verduras salteada

Hamburguesa de ternera al horno
con patatas

Yogur

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 612 | 19 | 36 | 57 |

23

Fideua valenciana

Sofrito de pollo con tomate

Vasito de helado

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 726 | 25 | 28 | 48 |

26

Crema de verduras y hortalizas

Huevo frito con arroz integral

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 631 | 16 | 20 | 93 |

27

Espaguetis con tomate

Filete de pescadilla con ensalada mixta

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|-----|
| 651 | 33 | 13 | 101 |

28

Coliflor gratinada

Escalope de pollo con rodaja de tomate
natural

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 634 | 34 | 24 | 74 |

29

Patatas riojana

Suprema de merluza con mahonesa

Yogur

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 658 | 22 | 26 | 86 |

30

Sopa de cocido

Complemento de cocido
Repollo ,garbanzos, chorizo, morcillo , pollo

Fruta de temporada

| Kcal | Prot | Lip | HC |
|------|------|-----|----|
| 611 | 25 | 18 | 92 |

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.