

# menú MAYO 2021

mawersa  
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

13

14

Macarrones boloñesa				
Rape marinera				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
630	32	18	85	

Judías verdes con taquitos de pavo y zanahoria baby				
Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz integral				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
646	23	22	93	

Lentejas vegetales				
Pizza margarita				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
711	33	15	114	

Arroz con tomate y huevo frito				
Filete de pescadilla en tempura con ensalada mixta				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
677	36	21	91	

Crema de verduras y hortalizas natural				
Pollo asado con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
648	30	31	64	

17

18

19

20

21

Paella de verduras				
Hamburguesa de ternera al horno con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
698	21	30	89	

Lacitos con tomate				
Ventresca de merluza con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
651	33	13	101	

Alubias a la hortelana				
Escalope de pollo con pisto				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
704	47	16	94	

Patatas con costillas y verduras				
Salmón al horno con ensalada mixta				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
615	36	24	65	

Brócoli al toque de queso				
Huevo frito con salchichas frescas				
Helado				
Kcal	Prot	Lip	HC	
704	20	41	53	

24

25

26

27 Día SIN GLUTEN en el cole

28

Sopa de arroz con menudillo de morcillo				
Pescadilla con verduras, patatas y batatas al horno				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
602	25	18	86	

Menestra de verduras				
Plato combinado de tortilla francesa, loncha de pavo y loncha de salchichón				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
619	31	29	62	

Guiso de garbanzos				
Cachelos de merluza romana con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
642	40	17	84	

Espaguetis con tomate				
Lardones de pollo al horno con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
649	33	14	97	

Crema de zanahorias natural				
Lomo Sajonia con ensalada campera				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
626	22	28	77	

31

Lentejas caseras				
Tortilla de patatas con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
692	28	16	114	