

# MENÚ ENERO 2022

**mawersa**  
- 1983 -



## LUNES

**10**

SOPA DE ESTRELLITAS ECOLÓGICAS

SAN JACOBO CON PISTO

MELOCOTÓN EN ALMIBAR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	16	17	96	4

**17**

JUDIAS VERDES CON TOMATE NATURAL

FILETE DE AGUJA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	31	20	80	3

**24**

MACARRONES CON CHORIZO

VENTRESCA EN TEMPURA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
649	36	21	78	3

**31**

ARROZ MELOSO CON MAGRO

HUEVO FRITO CON RATATOUILLE NATURAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
690	24	33	69	3

## MARTES

**11**

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
614	24	12	103	1

**18**

LENTEJAS CASERAS

GALLO AL HORNO CON PATATAS REVOLCONAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
653	41	12	97	2

**25**

VERDURAS TRICOLOR AL HORNO

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
633	21	20	97	3

## MIÉRCOLES

**12**

GUIISO DE RANCHO CANARIO

HUEVO FRITO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
686	26	32	88	5

**19**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA CARAMELIZADA - ECOLÓGICA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
612	19	30	71	1

**26**

FABADA ASTURIANA

TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
681	23	31	79	3

## JUEVES

**13**

CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO

LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON ARROZ INTEGRAL

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
604	33	18	85	2

**20**

ESTOFADO DE VERDURAS Y TERNERA

REVUELTO DE HUEVO Y ATÚN CON ARROZ INTEGRAL

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
661	52	29	53	6

**27**

CANELONES DE CARNE

CACHELOS DE PESCADILLA CON ENSALADA MIXTA

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
622	42	19	69	3

## VIERNES

**14**

ESPAGUETIS BOLOÑESA

BACALAO ORLY CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
643	39	17	83	4

**21**

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

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

**28**

CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADAS CON QUESO

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
662	25	39	55	4



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.