

# MENÚ MAYO 2022

mawersa  
- 1983 -



INTEGRAL

ECOLÓGICO

NUEVA RECETA

## LUNES

9  
JUDIAS VERDES CON PATATAS

BURGUER COMPLETO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
614	18	26	80	4

### 16 SAN ISIDRO LABRADOR



23  
SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE MORCILLO  
TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	35	23	66	6

30  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
644	29	22	84	1

## MARTES

3  
MACARRONES BOLOÑESA  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
668	32	27	74	7

10  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS **ECOLÓGICAS**  
MEDALLON DE SALMÓN CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	43	13	81	2

17  
PURÉ DE VERDURAS NATURALES, REPOLLO, ACELGAS, PUERROS Y **ZANAHORIA ECOLÓGICA**  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ BLANCO INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	21	20	91	3

24  
EMPEDRADO DE JUDIAS  
CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA CAMPERA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
629	46	12	86	3

31  
SOPA DE COCIDO  
COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS

**MANZANA ECOLÓGICA**

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

## MIÉRCOLES

4  
LENTEJAS CASERAS  
SUPREMA DE MERLUZA MARINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	54	8	83	1

11  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS BELLA AURORA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
624	23	23	84	3

18  
GARBANZOS GUISADOS  
GALLO AL HORNO CON PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	34	28	69	4

25  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
FILETE DE POLLO MILANESA CON ENSALADA MIXTA. **TOMATE ECOLÓGICO**  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	32	18	83	3

## JUEVES

5  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS  
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	31	23	69	4

12  
SOPA DE COCIDO  
COMPLEMENTO DE COCIDO. REPOLLO, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
651	31	20	88	2

19  
COLIFLOR AL HORNO  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
648	26	27	75	3

26  
WOK DE ARROZ  
MERLUZA EN SALSA AL LIMÓN  
YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
610	28	23	74	5

## VIERNES

6  
PAELLA DE VERDURAS Y MAGRO  
FILETE DE PESCADILLA MADRILEÑA CON ENSALADA MIXTA

**NARANJA ECOLÓGICA**

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	45	10	82	2

13 SAN ISIDRO LABRADOR



20  
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURITAS Y TERNERA  
PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	26	22	70	3

27 **DIA SIN GLUTEN**  
MACARRONES CON TOMATE  
LOMO PLANCHA CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

**SIN GLUTEN**

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
662	23	17	94	2