

MENÚ MAYO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES

1



8

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS			
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
646	18	35	68

15

BROCOLI REHOGADO			
ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
611	23	27	75

22

SOPA DE COCIDO			
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
602	18	22	73

29

CODITOS BOLOÑESA			
PESCADO DEL DÍA			
YOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
664	43	23	76

MARTES

2

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS			
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
699	27	20	106

9

ARROZ CON POLLO			
PESCADO DEL DÍA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
616	34	9	99

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS			
FILETE DE POLLO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
670	47	16	85

23

PAELLA			
PESCADO DEL DÍA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
629	41	15	88

30

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS			
CARNE ASADA CON PATATAS			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
604	26	25	73

MIÉRCOLES

3

SOPA DE CABELLIN			
POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
612	28	30	59

10

COCIDO MONTAÑES			
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
682	34	33	64

17

ESPAGUETIS INTEGRALES CON CARNE PICADA			
PESCADO DEL DÍA			
YOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
655	43	22	75

24

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS			
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
689	27	20	106

31

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE			
CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA JARDINERA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
691	29	15	110

JUEVES

4

CODITOS CON TOMATE Y QUESO RALLADO			
PESCADO DEL DÍA			
YOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
641	38	20	83

11

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS			
ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA CAMPERA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
619	34	22	75

18

GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS			
HUEVO CON BECHAMEL			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
632	25	18	95

25

ESPIRALES CARBONARA			
VARITAS DE PESCADO			
YOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
738	30	36	81

VIERNES

5

ARROZ CON VERDURAS			
CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
693	22	25	96

12

MACARRONES CON TOMATE Y PICADILLO DE CHORIZO			
PESCADO DEL DÍA			
YOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
640	35	29	67

19

ARROZ CON TOMATE			
PESCADO DEL DÍA			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
628	27	10	107

26

CREMA DE CALABAZA			
POLLO ASADO CON PATATAS AL HORNO			
FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
681	30	22	91