

Enero'24

Menú



INTEGRAL



NUEVA RECETA



ECOLÓGICO



PROXIMIDAD



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



RESIDUOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
8 CREMA DE CALABACIN ECO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL LECHE – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>630</td><td>26</td><td>20</td><td>87</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	630	26	20	87	3	9 MACARRONES GRATINADOS CACHELOS DE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>660</td><td>36</td><td>16</td><td>92</td><td>7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	660	36	16	92	7	10 SOPA DE GARBANZOS CON POLLO Y VEGETALES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>605</td><td>30</td><td>20</td><td>80</td><td>5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	605	30	20	80	5	11 ESTOFADO DE TERNERA Y VERDURAS PESCADILLA ORLY CON TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>601</td><td>45</td><td>15</td><td>73</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	601	45	15	73	3	12 PAELLA DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>653</td><td>28</td><td>25</td><td>79</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	653	28	25	79	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
630	26	20	87	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
660	36	16	92	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
605	30	20	80	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
601	45	15	73	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
653	28	25	79	2																																																		
15 ESPAGUETIS CON ATÚN HUEVO FRITO CON PATATAS YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>730</td><td>34</td><td>33</td><td>79</td><td>6</td></tr> </table>	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	730	34	33	79	6	16 BRÓCOLI AL HORNO CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>602</td><td>28</td><td>21</td><td>82</td><td>4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	602	28	21	82	4	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADREJO EN SALSA DE LIMA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>618</td><td>23</td><td>11</td><td>103</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	618	23	11	103	1	18 SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>621</td><td>26</td><td>27</td><td>77</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	621	26	27	77	2	19 CANELONES DE CARNE DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>650</td><td>26</td><td>27</td><td>77</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	650	26	27	77	2	
Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																			
730	34	33	79	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
602	28	21	82	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
618	23	11	103	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
621	26	27	77	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
650	26	27	77	2																																																		
22 JUDIAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE LECHE – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>604</td><td>22</td><td>33</td><td>56</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	604	22	33	56	3	23 LACITOS CARBONARA PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINILLOS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>670</td><td>38</td><td>25</td><td>74</td><td>8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	670	38	25	74	8	24 DIA INTERNACIONAL DE LA EDUCACION GUISO DE LENTEJAS COCINA INDIA PECHUGA DE POLLO CON ARROZ LARGO FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>700</td><td>42</td><td>12</td><td>110</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	700	42	12	110	2	25 FIDEUA DE CARNE VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>658</td><td>28</td><td>10</td><td>100</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	658	28	10	100	1	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>699</td><td>31</td><td>22</td><td>95</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	699	31	22	95	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
604	22	33	56	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
670	38	25	74	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
700	42	12	110	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
658	28	10	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
699	31	22	95	3																																																		
29 CODITOS BOLOÑESA LOMO AL HORNO CON PATATAS YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>703</td><td>38</td><td>35</td><td>65</td><td>8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	703	38	35	65	8	30 ARROZ MELOSO CON POLLO FILETE DE MERLUZA MEUNIER FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>603</td><td>31</td><td>8</td><td>100</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	603	31	8	100	1	31 SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO MANZANA ECO <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>A.G.S.(g)</th></tr> <tr><td>621</td><td>26</td><td>18</td><td>92</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	621	26	18	92	1																						
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
703	38	35	65	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
603	31	8	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)																																																		
621	26	18	92	1																																																		



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

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Nutrición de Mawersa, S.L.

Puedes contactarnos a través del teléfono 914 600 411 o por correo electrónico a mawersa@mawersa.com