

menÚ OCTUBRE 2020

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de calabacín			
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas a cuadritos			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	15	33	67

6

Macarrones con tomate y picadillo de chorizo			
Suprema de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
675	19	30	83

7

Coliflor con patatas			
Filete de pollo al horno con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
602	32	19	81

8

Sopa de cabellín			
Pechuga de pollo villeroy con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	28	17	86

9

Lentejas caseras con verduras			
Daditos de merluza en salsa con tomate			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
633	42	10	96

12

FESTIVO

13

Judías verdes salteadas			
Lomo al horno con puré de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
607	34	22	75

14

Arroz con tomate			
Merluza en papillote			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
602	27	12	96

15

Crema de espinacas y zanahorias			
Revuelto de huevo con york y ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
617	25	31	63

16

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Repollo, chorizo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

19

Espaguetis con salsa de tomate y carne picada			
Rape en salsa verde			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
648	31	17	93

20

Lentejas caseras con verduras			
Tortilla de patata con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
654	27	16	103

21

Crema de verduras natural			
Hamburguesa de ternera al horno con rodaja de tomate natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
608	19	32	63

22

Patatas riojana con verduritas			
Filete de pescadilla romana con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
618	34	17	83

23

Menestra de verduras salteadas			
Pollo asado con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
629	29	36	49

26

Arroz caldoso con verduritas			
Cachelos de salmón con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
604	27	14	94

27

Crema de calabacín			
Ragout de ternera con verduras y patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	29	19	86

28

Garbanzos guisados			
Tortilla francesa y loncha de pavo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
657	41	24	72

29

Guisantes salteados con jamón			
Lardones de pollo al limón con guarnición de arroz integral			
Batido de yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
625	38	15	83

30

Espirales con bechamel			
Filete de merluza romana con ensalada de lechuga y tomate			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
673	32	14	103

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.