



INTEGRAL



ECOLÓGICO



PAN INTEGRAL
de SEMANA



NUEVA RECETA



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN

LUNES



Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.



PROXIMIDAD

MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

BROCOLI Y ZANAHORIA BABY COCIDA AL VAPOR
MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS A CUADRITOS
FRUTA DE TEMPORADA O YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	25	27	69	5

12

GARBANZOS A LA ESPAÑOLA
DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLO, MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
689	28	25	91	2

13

PAELLA MIXTA
HUEVO FRITO CON SALSAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
628	33	22	73	5

14

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
LOMO BRASEADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	19	20	79	2

15

SOPA DE CABELLIN CON RAPE
LARDONES DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
627	33	18	85	3

18

ESPAGUETIS BOLOÑESA
RECETA PESCADO NUEVA LIMANDA CON SALSAS DE LIMON Y ENELDO
FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA

Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
39	16	89	4

19

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS
FILETE DE CERDO A LA MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
699	41	16	99	3

20

JUDIAS VERDES CON TOMATE Y HUEVO DURO
PESCADILLA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, OLIVA SIN HUESO, TALLOS DE ESPARRAGOS ECO
MANZANA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	35	22	67	5

21

FIDEUA VALENCIANA
POLLO A LA OLLA CON VERDURITAS Y PATATAS A CUADRITOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
699	22	25	83	2

22

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
642	21	26	83	4

25

PATATAS CON POLLO Y VERDURITAS
CACHELOS DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA O YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	40	18	71	4

26

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, REPOLLO, POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

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

27

ARROZ CON TOMATE
GALLO DE SAN PEDRO AL LIMON CON FONDO DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
671	24	25	89	5

28

COLIFLOR CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE TERNERA NATURAL CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
691	24	46	47	7

29

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA MAIZ,
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
655	34	19	90	4

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