

# MENU DICIEMBRE 2020



LUNES



7



14

Lentejas caseras con verduritas

Tortilla francesa con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
720	42	20	96

21

Arroz con tomate

Filete de merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
703	33	16	104

MARTES

1

Acelgas a la valenciana con arroz

Lomo plancha con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
679	26	17	98

8



15

Macarrones con tomate y chistorra

Marmitako de fogonero

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
703	26	27	91

22

Sopa navidad de pasta

Hamburguesa de ternera al horno con patatas chip

Natillas

Kcal	Prot	Lip	HC
714	20	40	70

MIÉRCOLES

2

Lacitos boloñesa

Ventresca de bacalao con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
715	41	21	90

9

Judías verdes con tomate

San Jacobo con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
675	20	16	115

16

Crema de verduras y hortalizas

Jamón asado caramelizado con patatas braseadas

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
698	32	29	83

JUEVES

3

Crema de calabaza

Churrasco de pollo al horno con patatas a cuadrillos

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
718	34	32	75

10

Sopa de cocido

Complemento de cocido; repollo, chorizo, morcillo, pollo, garbanzos

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
687	29	22	98

17

Puchero de invierno con magro, alcachofas, patatas, puerros, zanahorias y guisantes

Pescadilla a la andaluza con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
675	49	13	95

VIERNES

4

Fideua de verduras

Revuelto de huevo y atún con ensalada mixta

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
673	27	21	86

11

Arroz con pollo y verduras

Cachelos de salmón con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

Kcal	Prot	Lip	HC
707	36	15	105

18

Coliflor gratinada

Lardones de pollo al limón con puré

Gelatina

Kcal	Prot	Lip	HC
678	47	22	160

**MAWERSA LES DESEA FELIZ NAVIDAD**

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.