

# MENÚ ENERO 2022

**mawersa**  
- 1983 -



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
SOPA DE ESTRELLITAS SAN JACOBO CON PISTO MELOCOTÓN EN ALMIBAR	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	GUIISO DE RANCHO CANARIO HUEVO FRITO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CREMA DE CALABACIN LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON ARROZ INTEGRAL YOGUR	ESPAGUETIS BOLOÑESA BACALAO ORLY CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
601 16 17 96 4	690 28 16 108 4	763 30 36 74 7	604 33 18 85 2	720 43 21 89 6
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
JUDIAS VERDES CON TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS GALLO AL HORNO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	ESTOFADO DE VERDURAS Y TERNERA REVUELTO DE HUEVO Y ATÚN CON ARROZ INTEGRAL YOGUR	SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
678 35 24 86 6	730 45 16 103 5	688 23 34 77 3	661 52 29 53 6	697 30 22 98 4
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA EN TEMPURA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	VERDURAS TRICOLOR AL HORNO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	FABADA ASTURIANA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	CANELONES DE CARNE CACHELOS DE PESCADILLA CON ENSALADA MIXTA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADAS CON QUESO POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)
725 40 26 84 5	710 25 24 103 6	757 27 35 85 5	622 42 19 69 3	738 28 44 61 6
<b>31</b>				
ARROZ MELOSO CON MAGRO HUEVO FRITO CON RATATOUILLE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE				
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) A.G.S.(g)				
767 28 37 75 5				



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