

MENU OCTUBRE 2021

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



4

Arroz cubana con huevo frito				
Merluza con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
715	34	19	102	

5

Crema de calabacín natural				
Albóndigas de ternera con patatas a cuadritos				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
695	21	28	94	

6

Lentejas caseras				
San Jacobo natural con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
745	32	18	116	

7

Judías verdes con tomate				
Pollo asado con patatas				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
676	35	34	57	

8

Sopa de cocido				
Complemento de cocido: Morcillo, repollo, chorizo, pollo, garbanzos				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
687	29	22	98	

11



12



13

Sopa de cabellín				
Revuelto de huevo con bacón ,queso y Pisto natural				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
677	29	31	75	

14

Arroz con pollo				
Marmitako de atún				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
652	25	15	103	

15

Repollo con garbanzos				
Hamburguesa de ternera plancha con puré de patatas				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
763	30	34	87	

18

Macarrones boloñesa				
Pescadilla Orly con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
761	44	21	100	

19

Estofado de ternera con verduras				
Huevo cocido con tomate y salchichas				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
743	27	47	54	

20

Empedrado de judías				
Surfers de merluza con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
745	37	27	92	

21

Coliflor gratinada				
Lomo al horno en salsa con patatas				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
651	33	28	68	

22

Sopa de estrellitas				
Lardones de pollo al limón con arroz integral				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
677	35	14	106	

25

Crema de verduras natural				
Filete de aguja con patatas				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
685	33	29	76	

26

Fabada asturiana				
Bocaditos de bacalao con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
766	27	37	83	

27

Brócoli con patatas y zanahorias				
Pechuga villaroy con ensalada mixta				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
677	28	24	95	

28

Espaguetis italiana				
Pescadilla en salsa verde				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
677	40	24	80	

29

Patatas con arroz y verduras				
Tortilla francesa con loncha de pavo y ensalada campera				
Fruta de temporada y leche				
Kcal	Prot	Lip	HC	
691	31	35	63	

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.