

MENÚ FEBRERO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS CON TOMATE Y PICADILLO DE CHORIZO

TORTILLA DE YORK CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
688	30	29	80

2

SOPA DE MENUDILLO

CINTA DE LOMO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
604	23	12	91

3

PATATAS CON CARNE Y VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE GUI SANTES

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	38	12	84

6

BRÓCOLI CON ZANAHORIA AL HORNO

HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
659	24	46	49

10 **DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS

PESCADO DEL DIA LA HORNO CON GUARNICION DE PATATAS PANADERA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
619	45	9	90

13

CREMA DE VERDURAS

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
615	28	29	93

14

ARROZ CON MAGRO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
634	36	11	99

8

CREMA DE CALABACIN

POLLO ASADO CON GUARNICION DE CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
613	32	25	67

9

MACARRONES BOLOÑESA

HUEVO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
617	22	13	106

17

PAELLA

PESCADO DEL DÍA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
631	39	9	97

21

CODITOS NAPOLITANA

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
633	41	18	83

15

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
674	26	21	98

16

ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO

CARNE ASADA CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
644	29	33	60

22

SOPA DE PICADILLO

ALBONDIGAS CON PATATAS A CUADROS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
607	26	26	69

24

ESPAGUETIS CON ATUN

PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
640	45	14	91



27

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON

ESCALOPE DE CERDO CON PATATAS FRITAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
627	33	7	108

28

ARROZ CON POLLO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
604	32	8	99



SON BAJOS EN GRASAS Y RICOS EN FIBRAS

SON EXELENTE FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN LÍPIDOS QUE ES IGUAL A MENOS COLESTEROL

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.