

MENÚ MARZO 2023

mawersa
- 1983 -



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

CREMA DE VERDURAS
RAXO DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
608	28	13	102

7

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
622	42	10	95

1

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
640	23	44	48

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
605	23	34	59

2

FABADA
TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
639	39	19	78

9

SOPA DE MENUDILLOS
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
643	24	23	75

3

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
621	32	12	97

10

FIDEUA DE VERDURAS
PESCADO DEL DÍA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
677	21	10	111

13

ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
ESCALOPE DE CERDO CON PATATAS
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
690	27	40	57

14

ARROZ CON POLLO
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO
FRUTA DE TEMPORADA

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

15

SOPA DE ESTRELLITAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
624	26	23	80

16

CODITOS CON PICADILLO DE CHORIZO
HUEVO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
672	21	22	100

17

GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
613	39	17	78

20

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN
SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	27	18	85

21

ESPAGUETIS BOLOÑESA
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y PEPINILLOS
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
666	43	24	75

22

CALDO GALLEGO
HUEVOS ROTOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
685	34	23	90

23

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
644	28	35	57

24

ARROZ CON VERDURAS
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	29	12	96

27

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
632	24	29	69

28

PAELLA
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
630	36	12	97

29

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
617	33	19	85

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
652	22	42	47

31

LACITOS CON TOMATE Y ATUN
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
636	39	7	108

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.