

Noviembre'23

Menú



INTEGRAL



NUEVA RECETA



ECOLÓGICO



PROXIMIDAD



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



OCASIONAL



RESIDUOS

TALLERES COCINA



6

FARFALLE CON CARNE MOLIDA

GALLO AL LIMÓN

YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
677	39	25	81	4

13

CAZUELA DE ARROZ MARINERA

LOMO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS

LECHE O FRUTA DE TEMPORADA

Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
37	21	70	8

20

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
612	24	34	63	1

27 **DIA DEL MAESTRO . MENÚ ESPECIAL**

GUISANTES SALTEADOS CON MAGRO Y PATATAS A CUADROS

PANINI DE JAMÓN Y QUESO

GELATINA O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
687	38	21	144	8

HALLOWEEN



7

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON POLLO

HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	31	27	63	1

14

MACARRONES GRATINADOS

PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
665	33	17	96	8

21

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURAS

HUEVOS ROTOS CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
694	39	18	96	5

28

ARROZ CAMPERO CON VERDURITAS Y POLLO

PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
666	30	10	115	2

MIÉRCOLES



8

PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA, VERDURITAS Y ARROZ INTEGRAL

MERLUZA EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
623	36	13	92	3

15

PUCHERO DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA ACOMPAÑADA CON LONCHA DE PAVO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
689	40	28	71	5

22

TALLARINES CON PICADILLO DE CHORIZO

MERLUZA A LA VASCA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
678	34	22	89	5

29

SOPA DE COCIIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	26	18	92	1

JUEVES

2

CANELONES ROSSINI

VENTRESCA DE MERLUZA CON CALABACIN AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
631	39	17	99	2

9 **NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA**

16 **DIA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA**

BRÓCOLI AL HORNO CON PATATA

POLLO ASADO CON GUARNICIÓN ARROZ DEL MUNDO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
651	33	25	76	1

23

ESPINACAS GRATINADAS

ESCALOPE DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
667	30	39	50	15

30

CREMA DE ZANAHORIAS

LARDONES DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS TACO

MANZANAS ECO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
647	26	36	58	4

VIERNES

3

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
690	26	22	98	3

10

CREMA DE CALABACIN NATURAL

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA POMODORO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
619	22	26	78	4

17

SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE MORCILLO

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	16	20	93	2

24

ARROZ CON TOMATE

GALLINETA EN SALSA DE PUERROS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
635	25	13	105	1

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

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Nutrición de Mawersa, S.L.

Puedes contactarnos a través del teléfono 914 600 411 o por correo electrónico a mawersa@mawersa.com