

# MENÚ ENERO 2021

**mawersa**  
~ 1983 ~



LUNES

11

Lentejas vegetales			
Lomo Sajonia con puré de patatas (6,7,12)			
Piña en almíbar			
Kcal	Prot	Lip	HC
675	36	23	85

MARTES

12

Tallarines con tomate y queso crema (1,3,7)			
Filete de merluza en tempura con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
653	33	13	102

MIÉRCOLES

13

Crema de calabacín			
Pollo asado con patatas al horno			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	33	27	62

JUEVES

14

Arroz a la cubana con huevo frito (3)			
Ventresca de bacalao con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
657	30	15	100

VIERNES

15

Judías verdes salteadas			
Albóndigas de ternera a la jardinera (1,6)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	21	23	81

18

Macarrones con tacos de salchichas de pavo (1,3,6)			
Salmón en papillote (1,2,4,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
610	32	19	76

19

Risotto de coliflor y arroz			
Revuelto de huevo con ensalada mixta (3,12)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
631	28	19	86

20

Guiso de garbanzos			
Pescadilla romana con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
646	36	18	89

21

Crema de verduras y hortalizas			
Lardones de pollo al limón con patatas (1)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	33	21	68

22

Fideua con verduras (1,3)			
Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate natural (1,6)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
758	14	30	96

25

Crema de calabaza			
Tortilla de patata con ensalada (3,12)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
608	18	18	95

26

Fabada asturiana			
Cachelos de merluza con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
626	39	24	65

27

Menestra de verduras salteada			
Delicias de pollo con ensalada mixta (1,3,12)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
623	22	29	73

28

Sopa de arroz con picadillo de morcillo			
Rape en salsa con zanahorias (1,2,4,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
604	32	27	60

29

Coditos con tomate (1,3)			
Carne asada en su jugo con puré de patata (7,12)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
691	26	23	95

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.

