

# menú JUNIO 2021



**mawersa**  
~ 1983 ~



LUNES



7

Lentejas vegetales			
Empanadillas y croquetas con ensalada mixta (1,2,3,4,7,8,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
690	32	15	108

14

Arroz marinera (2,4,12,13)			
Huevo frito con salchichas y tomate (3,6)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
702	18	28	89

21

Arroz con tomate			
Cachelos de merluza a la vasca (1,2,3,4,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
642	21	13	113

MARTES

1

Macarrones con tomate (1,3)			
Pescadilla romana con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
636	29	15	95

8

Crema de verduras y hortalizas natural			
Ragout de ternera con patatas (1)			
Natillas (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
603	26	26	67

15

Garbanzos guisados			
Cachelos de merluza con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
632	38	17	84

22

Sopa de cabellin (1,3)			
Cinta lomo plancha con patatas (6)			
Helado (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
678	20	33	65

MIÉRCOLES

2

Judías verdes salteada con zanahorias			
Albóndigas de ternera con patatas (1,6)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
648	26	25	83

9

Arroz con tomate y huevo (3)			
Rape en salsa (1,2,4,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
630	20	12	110

16

Ensaladilla Rusa (3,4)			
Escalope de pollo con patatas (1,3)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
746	23	44	69

23

Crema de verduras y hortalizas			
Huevo villaroy con ensalada mixta (1,3,6,7,8,12)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
616	14	22	95

JUEVES

3

Arroz con magro			
San Jacobo con ensalada mixta (1,2,3,4,7,8,12,13)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
661	22	14	111

10

Coliflor gratinada (1,3,7)			
Hamburguesa de ternera con guarnición de ensalada de verano (1,6)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
628	25	33	59

17

Espirales boloñesa (1,3)			
Salmón a la naranja (1,2,4,13)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
672	43	25	75

24

Lentejas caseras			
Hamburguesa ternera plancha con patatas (1,6)			
Yogur (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
683	39	28	72

VIERNES

4

Alubias caseras			
Filete de aguja empanado casero con patatas (1,3)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
747	43	25	87

11

Sopa de estrellitas (1,3)			
Pollo asado con guarnición de patatas			
Helado (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
762	33	44	57

18

Crema de calabacín natural			
Carne asada en su jugo con patatas (1,7,12)			
Batido de fresas natural (7)			
Kcal	Prot	Lip	HC
609	24	24	76

25

Ensalada de pasta (1,3)			
Filete de pollo con salsa de tomate (1,3)			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
648	34	17	90



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.