

Junio'24

Menú



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
3 MACARRONES BOLOÑESA (1,3,6,10) PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,3,4,12,14) YOGUR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>654</td><td>32</td><td>19</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	654	32	19	88	4 ENSALADA MEDITERRANEA DE DE GARBANZOS Y ARROZ (NUEVA RECETA) LOMO CON PATATAS AL HORNO (12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>713</td><td>38</td><td>21</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	713	38	21	97	5 CREMA DE ESPARRAGOS BLANCOS (12) LARDONES DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA + LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>676</td><td>36</td><td>20</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	676	36	20	94	6 LENTEJAS CASERAS (12) VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL (1,2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>685</td><td>41</td><td>9</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	685	41	9	110	7 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY (12) TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO (3) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>600</td><td>26</td><td>21</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	600	26	21	81
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
654	32	19	88																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
713	38	21	97																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
676	36	20	94																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
685	41	9	110																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
600	26	21	81																																									
10 SOPA JULIANA DE VERDURAS (1,3,6,10) ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS (1,6,12) LECHE (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>617</td><td>25</td><td>27</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	617	25	27	73	11 ARROZ CAMPERO SALMON AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURITAS (1,2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>621</td><td>37</td><td>14</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	621	37	14	89	12 BROCOLI CON ZANAHORIA AL HORNO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>609</td><td>19</td><td>30</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	609	19	30	69	13 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA (12) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS (1,12) FRUTA DE TEMPORADA + LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>767</td><td>50</td><td>24</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	767	50	24	89	14 CANELONES DE CARNE (1,3,6,7,8,12) MERLUZA CON ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>606</td><td>36</td><td>19</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	606	36	19	74
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
617	25	27	73																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
621	37	14	89																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
609	19	30	69																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
767	50	24	89																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
606	36	19	74																																									
17 VICHYSSEOISE DE PUERROS (12) ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE PASTA DE COLORES (1,3,6,10) YOGUR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>612</td><td>36</td><td>24</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	612	36	24	70	18 GUIISO DE GARBANZOS (12) GALLO AL HORNO CON ARROZ INTEGRAL (2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>696</td><td>34</td><td>13</td><td>112</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	696	34	13	112	19 COLIFLOR GRATEN (1,7) POLLO A LA PROVENZAL (1,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>602</td><td>28</td><td>22</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	602	28	22	77	20 LENTEJAS CON VERDURITAS (12) PESCADILLA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA + LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>715</td><td>43</td><td>15</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	715	43	15	106	21 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON PATATAS (3,12) HELADO - FRUTA DEL TIEMPO <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>749</td><td>20</td><td>38</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	749	20	38	81
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
612	36	24	70																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
696	34	13	112																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
602	28	22	77																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
715	43	15	106																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
749	20	38	81																																									

1 GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETE	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA	9 APO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	13 ALTRAMUICES	14 MOLUSCOS



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO (1) 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