

MENÚ MAIO 2022

mawersa
~ 1983 ~



LUAS

2

MACARRONS CON TOMATE E CARNE
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
695	29	26	81

9

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO
HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
649	19	39	59

16

CREMA DE CENORIAS
ESCALOPE DE POLO CON PATACAS FRITAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
654	27	35	61

23

SOPA DE CABELLIN
ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
609	23	28	66

30

CREMA DE VERDURIÑAS
POLO ASADO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
632	32	28	69

MARTES

3

SOPA DE CABELLIN
GUIISO DO CARNE
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	13	25	81

10

CREMA DE CABACIÑO
POLO ASADO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
691	31	23	91



24

CALDO GALEGO
EMPANADA DO CARNE
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
790	28	26	117

31

MACARRONS CON TOMATE E CARNE
HAMBURGUESA CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
694	38	18	91

MERCORES

4

CREMA DE VERDURIÑAS
FILETE DE POLO CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
635	31	25	75

11

CODITOS CON CARNE
PESCADO DO DÍA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
665	43	24	75

18

ARROZ CON VERDURIÑAS E CARNE
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
703	30	20	100

25

ESPAGUETIS CON TOMATE E CARNE
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
625	33	22	76

XOVES

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
OVO VILLARROY CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
689	29	21	100

12

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS
TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
781	30	39	78

19

CANELONS
PESCADO DO DÍA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
605	42	29	50

26

ARROZ CON POLO
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
684	22	19	95

VENRES

6

PAELLA
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
615	37	6	96

13

SOPA DE ESTRELLIÑAS
PIZZA DE XAMON Y QUEISO
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
617	27	17	90

20

GUIISO DE GARAVANZOS
ZORZA CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	22	15	97

27

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS
TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
781	30	39	78

