

MENÚ OUTUBRO 2022



mawersa
- 1983 -

LUNS

3			
MACARRONS NAPOLITANA			
CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
753	30	27	86

11			
ARROZ CON VERDURIÑAS			
HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS			
IOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
738	19	40	77

17			
SOPA DE PICADILLO			
POLO ASADO CON PATACAS			
NATILLAS			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
642	36	30	56

24			
CREMA DE VERDURAS			
ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS			
IOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
692	22	34	16



MARTES

4			
CREMA DE VERDURIÑAS			
GUISO DO CARNE			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	33	14	90

10			
ESPAGUETIS BOLOÑESA			
PESCADO DO DÍA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
625	33	22	76

18			
GUISO DO GARAVANZOS			
EMPANADA DO CARNE			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
770	34	22	113

25			
ARROZ CON TOMATE			
PESCADO DO DÍA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
620	33	19	83

MERCORES

6			
PAELLA			
PESCADO DO DÍA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
654	39	9	101



19			
LACITOS CON TOMATE Y QUEIXO			
ROTI CON ENSALADA MIXTA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
631	32	20	82

26			
LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS			
TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
781	30	39	78

XOVES

6			
GARAVANZOS ESTOFADOS			
OVO VILLARROY CON ENSALADA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
678	21	26	54

13			
XUDIAS VERDES REHOGADAS			
ESCALOPE DE PORCO CON PATACAS			
NATILLAS			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
611	34	26	62

20			
ARROZ CON MAGRO			
PESCADO DO DÍA			
IOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
615	37	6	96

27			
CODITOS CON TOMATE Y QUEIXO RALLADO			
FILETE DE POLO CON ENSALADA			
NATILLAS			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
679	32	20	94

VENRES

7			
SOPA DE CABELLIN			
POLO ASADO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO			
IOGUR			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
662	35	22	79

14			
LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS			
TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
781	30	39	78

21			
CALDO GALEGO			
OVO VILLARROY CON ENSALADA MIXTA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
740	29	31	97

28			
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURIÑAS			
LACON A LA GALEGA			
FROITA DE TEMPADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
705	46	16	94

No cumprimento do **requerimento (UE) nº 1169/2011** de que **calquera** produto que consuma neste establecemento **pode contar trazas dalgun alérxeno** da lista de **exposta**.