

MENÚ NOVIEMBRE 2022

mawersa
- 1983 -



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES



7

CREMA DE CENORIAS
POLO ASADO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
679	35	30	79

8

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

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

2

MACARRONS CON TOMATE Y QUEIXO RALADO
CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
753	30	27	86

3

PAELLA
PESCADO DO DÍA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
654	39	9	101

4

GARAVANZOS ESTOFADOS CON VERDURIÑAS
SALCHICHAS FRESCAS CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
733	32	45	60

14

ARROZ CON VERDURIÑAS
HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
673	19	32	78

15

SOPA DE ESTRELLIÑAS
FILETE DE POLO CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
609	29	24	79

9

XUDIAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPE DE PORCO CON PATACAS
NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
611	34	26	62

10

ESPAGUETIS BOLOÑESA
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

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

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROTI CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
643	45	16	83

16

CREMA DE CABACIÑO
CARNE ASADA CON PATACAS
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	26	28	70

17

CALDO GALEGO
OVO VILLARROY CON ENSALADA MIXTA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
753	29	31	94

18

CODITOS NAPOLITANA
PESCADO DO DÍA
YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
610	36	19	78

21

CREMA DE VERDURIÑAS
ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
692	22	34	16

22

ARROZ CON MAGRO
PESCADO DO DÍA
IOGUR

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

23

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

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

24

ESPAGUETIS CON VERDURIÑAS
CHULETA DE PORCO CON ENSALADA MIXTA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
664	20	22	98

25 SAN JOSÉ DE CALASANZ

FINGERS DE POLO
PIZZA
NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
746	31	34	80

28

ARROZ MILANESA
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
659	29	19	87

29

MACARRONS CON TOMATE Y QUEIXO RALADO
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
620	39	13	86

30

XUDIAS VERDES REHOGADAS
POLO ASADO CON PATACAS
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
658	45	42	33

Nuestros menús incluyen PAN BRANCO y la bebida es AUGA.