

menú XANEIRO 2023

mawersa
- 1983 -



LunS	martes	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
9	10	11	12	13
LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS FROITA DE TEMPADA	SOPA DE ESTRELLIÑAS CINTA DE LOMO CON PATACAS FRITAS FROITA DE TEMPADA	ARROZ CON VERDURIÑAS PESCADO DO DÍA IOGUR	CREMA DE CABACIÑO CARNE ASADA CON PATACAS FROITA DE TEMPADA	ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLO CON ENSALADA IOGUR
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)
781 30 39 78	610 19 21 78	614 31 13 92	667 33 21 88	600 26 28 70
16	17	18	19	20
XUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS FROITA DE TEMPADA	PAELLA PESCADO DO DÍA YOGUR	CALDO GALEGO ESCALOPE DE PORCO CON ENSALADA MIXTA FROITA DE TEMPADA	SOPA DE FIDEOS POLO ASADO CON PATACAS FRITAS NATILLAS	CODITOS CON VERDURIÑAS OVO VILLARROY CON ENSALADA MIXTA FROITA DE TEMPADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)
649 19 39 59	654 39 9 101	706 36 20 100	645 30 31 62	649 24 21 89
23	24	25	26	27
SOPA DE PICADILLO ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS IOGUR	LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS TORTILLA DE PATACA Y SALCHICHAS FROITA DE TEMPADA	MACARRONS BOLOÑESA PESCADO DO DÍA FROITA DE TEMPADA	CREMA DE VERDURIÑAS CHULETA DE PORCO CON PATACAS IOGUR	ARROZ CON MAGRO Y VERDURIÑAS PIZZA DE XAMON Y QUEISO FROITA DE TEMPADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)
601 23 20 82	781 30 39 78	633 38 17 81	646 36 41 41	687 27 18 105
30	31			
CREMA DE VERDURIÑAS ESCALOPE DE POLO CON GUARNCIÓN DE ARROZ BRANCO NATILLAS	GUIISO DE GARAVANZOS EMPANADA DE ZORZA FROITA DE TEMPADA			
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g)			
645 33 22 81	770 34 22 113			



Nuestros menús incluyen PAN BRANCO y la bebida es AUGA.