

MENÚ MAIO 2023

mawersa
~ 1983 ~



LUNS

1

XUDIAS VERDES REHOGADAS

HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
637	18	38	59

15

CREMA DE CABAZA

ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS

FROITA DE TEMPADA

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

22

SOPA DE CABELLIN

CINTA DE LOMO CON PATACAS FRITAS

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	19	22	72

29

CREMA DE VERDURIÑAS

FILETE DE POLO CON PATACAS FRITAS

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
656	34	31	72

MARTES

2

SOPA DE ESTRELLIÑAS

FILETE DE POLO CON PATACAS FRITAS

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
617	28	33	77

9

CANELONS

PESCADO DO DÍA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
607	41	18	68

16

GUIISO DE GARAVANZOS

ESCALOPE DE PORCO CON ENSALADA MIXTA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
693	42	32	69

23

ESPAGUETIS CON TOMATE

PESCADO DO DÍA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
629	33	13	94

30

ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS

CARNE GUISADA

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
683	51	14	89

MERCORES

3

PAELLA

PESCADO DO DÍA

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
621	35	8	101

10

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS

TORTILLA DE PATACAS SALCHICHAS

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
791	30	39	78



24

CALDO GALEGO

EMPANADA DO CARNE

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
770	33	23	111

31

LACITOS CON TOMATE

PESCADO DO DÍA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
641	39	20	82

XOVES

4

ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS

CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
675	42	21	77

11

CREMA DE VERDURIÑAS

POLO ASADO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
652	30	20	91

18

MACARRONS NAPOLITANA

FILETE DE POLO CON ENSALADA MIXTA

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
671	33	20	91

25

ARROZ CON POLO

CHULETA DE PORCO CON ENSALADA MIXTA

NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
687	36	13	107

VENRES

5

CODITOS BOLOÑESA

OVO VILLARROY CON ENSALADA MIXTA

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
696	29	19	100

12

SOPA DE COCIDO

PIZZA

NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
633	24	19	93

19

ARROZ CON VERDURIÑAS

PESCADO DO DÍA

IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
656	24	19	93

26

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS

TORTILLA DE PATACAS SALCHICHAS

FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
791	30	39	78



Os nosos menús inclúen PAN BRANCO e a bebida é AUGA.