

# Enero 2025

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



**mawersa**  
~ 1983 ~



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																																											
				<p>8</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>694</td> <td>28</td> <td>19</td> <td>109</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	694	28	19	109	<p>9</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>683</td> <td>17</td> <td>23</td> <td>103</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	683	17	23	103	<p>10</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS</p> <p>YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>630</td> <td>29</td> <td>39</td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	630	29	39	42																				
								Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																
694	28	19	109																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
683	17	23	103																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
630	29	39	42																																																								
<p>13</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>683</td> <td>33</td> <td>28</td> <td>73</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	683	33	28	73	<p>14</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS</p> <p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>639</td> <td>42</td> <td>22</td> <td>69</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	639	42	22	69	<p>15</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td> <td>31</td> <td>30</td> <td>56</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	611	31	30	56	<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601</td> <td>34</td> <td>10</td> <td>94</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	601	34	10	94	<p>17</p> <p>COCIDO MONTAÑES</p> <p>CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>703</td> <td>34</td> <td>28</td> <td>70</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	703	34	28	70
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
683	33	28	73																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
639	42	22	69																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
611	31	30	56																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
601	34	10	94																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
703	34	28	70																																																								
<p>20</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>663</td> <td>21</td> <td>42</td> <td>51</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	663	21	42	51	<p>21</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVO COCIDO CON SALCHICHAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>675</td> <td>34</td> <td>14</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	675	34	14	95	<p>22</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CARBONARA </p> <p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>670</td> <td>38</td> <td>24</td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	670	38	24	77	<p>23</p> <p>PATATAS RIOJANA</p> <p>CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>607</td> <td>15</td> <td>19</td> <td>94</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	607	15	19	94	<p>24</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>619</td> <td>31</td> <td>9</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	619	31	9	105
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
663	21	42	51																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
675	34	14	95																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
670	38	24	77																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
607	15	19	94																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
619	31	9	105																																																								
<p>27</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS SIN HUESO Y MAIZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>695</td> <td>20</td> <td>27</td> <td>93</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	695	20	27	93	<p>28</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601</td> <td>34</td> <td>10</td> <td>94</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	601	34	10	94	<p>29</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>ESCALOPE CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>692</td> <td>44</td> <td>18</td> <td>89</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	692	44	18	89	<p>30</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>26</td> <td>29</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	600	26	29	60	<p>31</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>40</td> <td>18</td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	621	40	18	77
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
695	20	27	93																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
601	34	10	94																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
692	44	18	89																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
600	26	29	60																																																								
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																																								
621	40	18	77																																																								