



MAWERSA MENÚ INFANTIL SEPTIEMBRE 2018



				VIERNES 7 CREMA DE ZANAHORIAS NATURAL LOMO PLANCHA CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 18 LIP 18 HC 92
LUNES 10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS Y PATATAS COCIDAS PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 602 PROT 33 LIP 11 HC 94	MARTES 11 LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA RALLADA , PAN FRUTA TEMPORADA KCAL 625 PROT 30 LIP 23 HC 77	MIERCOLES 12 CREMA DE ESPARRAGOS ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 619 PROT 16 LIP 35 HC 64	JUEVES 13 ARROZ CON TOMATE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ, OLIVAS SIN HUESO , PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 622 PROT 28 LIP 16 HC 91	VIERNES 14 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS PAN YOGUR KCAL 611 PROT 34 LIP 37 HC 45
LUNES 17 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PURE DE PATATAS PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 682 PROT 21 LIP 29 HC 87	MARTES 18 GARBANZOS GUISADOS RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN YOGUR KCAL 692 PROT 33 LIP 40 HC 60	MIERCOLES 19 ESPAGUETTIS CON SOFRITO DE TOMATE Y OREGANO HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO DE YORK Y ENSALADA VERDE LECHUGA , PIMIENTO VERDE ACEITUNAS PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 25 LIP 23 HC 82	JUEVES 20 CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON GUARNICION DE ARROZ PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 619 PROT 30 LIP 20 HC 81	VIERNES 21 CANELONES DE CARNE PICADA FILETE DE PESCADILLA EN SALSA VERDE PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 34 LIP 37 HC 78
LUNES 24 CREMA DE VERDURAS NATURAL MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ARROZ PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 637 PROT 31 LIP 20 HC 83	MARTES 25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURITAS SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN FRUTA DEL TEMPORADA KCAL 701 PROT 35 LIP 29 HC 60	MIERCOLES 26 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE POLLO CON TOMATE AL HORNO PAN FRUTA DEL TEMPORADA KCAL 600 PROT 31 LIP 22 HC 74	JUEVES 27 ESPIRALES GRATINADOS PESCADILLA CON SALSA DE LIMON PAN YOGUR KCAL 690 PROT 37 LIP 23 HC 90	VIERNES 28 PAELLA MIXTA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MAIZ PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 653 PROT 29 LIP 22 HC 83

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!

