



MAWERSA MENÚ PRIMARIA

ENERO 2019

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
 <p>"SI MANTIENES COMIDA SANA EN TU REGRIGERADOR COMERAS COMIDA SANA"</p>	<p>JUDIAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO</p> <p>PAN PIÑA ALMIBAR KCAL 659 PROT 18 LIP 28 HC 85</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 641 PROT 36 LIP 20 HC 84</p>	<p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PARRILLA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 600 PROT 32 LIP 16 HC 82</p>	<p>GUIISO DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO Y HORTALIZAS</p> <p>MERLUZA CON SALSA A LA NARANJA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 590 PROT 29 LIP 20 HC 60</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA RALLADA Y PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 647 PROT 24 LIP 18 HC 86</p>	<p>ARROZ MARINERA CON TACO DE CAZON</p> <p>REVUELTO DE QUESO Y YORK</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 602 PROT 27 LIP 25 HC 70</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 621 PROT 27 LIP 34 HC 52</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GALLINAS REPOLLO, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>CREMA DE CALABACIN NATURAL</p> <p>FILETE DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, CANONIGOS, TOMATE MAIZ</p> <p>PAN YOGUR KCAL 601 PROT 37 LIP 23 HC 63</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 655 PROT 24 LIP 22 HC 85</p>	<p>CREMA DE ESPINACAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 614 PROT 19 LIP 34 HC 63</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 609 PROT 37 LIP 16 HC 81</p>	<p>JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY</p> <p>JAMON DE CERDO ASADO CON ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 620 PROT 27 LIP 21 HC 81</p>	<p>ESPAGUETIS CARBONARA</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 682 PROT 39 LIP 19 HC 88</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	
<p>PURE DE PUERROS, CALABAZA, ZANAHORIAS, ACELGAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 562 PROT 26 LIP 15 HC 85</p>	<p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 626 PROT 16 LIP 30 HC 76</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 622 PROT 32 LIP 19 HC 81</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GALLINAS REPOLLO, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	