



MENÚ PRIMARIA MAWERSA 2019

<p>① inspiración ② entusiasmo ③ energía ④ creatividad</p>				<p>VIERNES 1</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON TAQUITOS DE POLLO</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN NATILLAS KCAL 600 PROT 43 LIP 18 HC 67</p>
<p>LUNES 4</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE ESCAROLA, MAIZ, REMOLACHA PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 654 PROT 24 LIP 19 HC 86</p>	<p>MARTES 5</p> <p>CREMA DE CALABACIN NATURAL</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 600 PROT 23 LIP 14 HC 95</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>GASTRONOMIA ANDALUZA</p> <p>OLLA CORDOBESA TORTILLA SACROMONTE GACHAS DULCES</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 758 PROT 36 LIP 31 HC 87</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA BABY</p> <p>POLLO ASADO CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 676 PROT 28 LIP 32 HC 69</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>FIDEUA DE PESCADO</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 752 PROT 17 LIP 36 HC 86</p>
<p>LUNES 11</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 666 PROT 26 LIP 26 HC 85</p>	<p>MARTES 12</p> <p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 632 PROT 35 LIP 12 HC 99</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>ARROZ MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 649 PROT 31 LIP 31 HC 65</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>MENU ESPECIAL DIA DE LA AMISTAD</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL BURGUER MAWERSA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 625 PROT 18 LIP 36 HC 58</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>ESPAGUETTIS CARBONARA</p> <p>SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TALLOS DE ESPARRAGOS, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN BATIDO DE YOGUR KCAL 672 PROT 40 LIP 21 HC 77</p>
<p>LUNES 18</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS</p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 604 PROT 15 LIP 21 HC 90</p>	<p>MARTES 19</p> <p>CANELONES DE CARNE PICADA</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA PEPINILLOS, ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 606 PROT 37 LIP 19 HC 72</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE POLLO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 615 PROT 31 LIP 25 HC 69</p>	<p>JUEVES 21</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON ATUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 631 PROT 36 LIP 23 HC 72</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>PALOMETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR CON CEREALES KCAL 633 PROT 24 LIP 27 HC 74</p>
<p>LUNES 25</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ REMOLACHA, TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 725 PROT 34 LIP 19 HC 103</p>	<p>MARTES 26</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 653 PROT 27 LIP 36 HC 57</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO REPOLLO, GALLINA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>MARMITACO DE BONITO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON PORCIÓN DE QUESITO</p> <p>PAN MELOCOTÓN EN ALMIBAR KCAL 615 PROT 42 LIP 30 HC 45</p>	