



Mawersa

MENÚ PRIMARIA MES DE FEBRERO 2020

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>SALTEADO DE BROCOLI CON BACON</p> <p>RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 603 PROT 27 LIP 25 HC 65</p>	<p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</p> <p>REVUELTO DE HUEVO Y PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 235 LIP 23 HC 86</p>	<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS RISOLADA</p> <p>PAN FRUTA TEMPORADA KCAL 656 PROT 26 LIP 39 HC 50</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>VENTRESCA DE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR DE SABOR KCAL 642 PROT 41 LIP 14 HC 89</p>	<p>SOPA DE CABELLIN CON DADOS DE ZANAHORIAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 6631 PROT 21 LIP 29 HC 82</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14 MENU DE LA AMISTAD
<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 29 LIP 28 HC 63</p>	<p>ESPAGUETIS BOLONESA</p> <p>PESCADILLA EN JUGO DE LIMON</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 608 PROT 37 LIP 12 HC 90</p>	<p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY</p> <p>LOMO SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATES TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA KCAL 600 PROT 35 LIP 19 HC 77</p>	<p>FABADA ASTURIANA</p> <p>CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR NATURAL KCAL 692 PROT 49 LIP 24 HC 78</p>	<p>ARROZ PILAF</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 720 PROT 17 LIP 20 HC 17</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>MACARRONES RIOJANA</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 683 PROT 30 LIP 31 HC 69</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LARDONES DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 617 PROT 30 LIP 15 HC 94</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GALLINA, CHORIZO REPOLLO, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>PATATAS MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON PISTO</p> <p>PAN YOGUR DE SABOR KCAL 600 PROT 19 LIP 25 HC 69</p>	<p>CREMA DE CALABACIN Y MANZANA</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 641 PROT 15 LIP 36 HC 68</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28 NO LECTIVO
<p>SALTEADO DE ARROZ VERDURITAS Y GAMBAS</p> <p>CINTA DE LOMO FRESCA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 684 PROT 21 LIP 20 HC 94</p>	<p>TALLARINES NAPOLITANA</p> <p>REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 694 PROT 24 LIP 26 HC 89</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>BUÑUELOS DE BALACAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 605 PROT 14 LIP 20 HC 97</p>	<p>SOPA MINESTRONE</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CRUJIENTES CON RODAJA DE TOMATE NATURAL</p> <p>PAN YOGUR NATURAL KCAL 603 PROT 22 LIP 26 HC 79</p>	 <p>MAWERSA DEL CORAZON A LA MESA</p>