



MAWERSA MENÚ PRIMARIA MARZO 2019

 <p>Beneficios de la Zanahoria</p> <p>Contienen calcio, potasio, hierro, vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, vitamina B6, vitamina B9, vitamina B12, vitamina D, vitamina K2, vitamina L, vitamina M, vitamina N, vitamina O, vitamina P, vitamina Q, vitamina R, vitamina S, vitamina T, vitamina U, vitamina V, vitamina W, vitamina X, vitamina Y, vitamina Z.</p>	<p>BENEFICIOS DE LA VITAMINA C PARA LAS DEFENSAS</p> <p>Estimula la producción de linfocitos</p> <p>Estimula la quimiotaxis</p> <p>Estimula la Jagocitosis</p> <p>Aumenta la actividad de las Natural Killer</p> <p>Es antihistamínica, mejora la alergia</p> <p>Aumenta la producción de interferón</p>	<p>PROPIEDADES DEL PLÁTANO</p> <p>ENERGÍA SALUDABLE</p> <p>Fruta energética y muy nutritiva</p> <p>Aporta vitaminas del complejo B, vit. A y C, potasio y magnesio</p> <p>Ideal para deportistas y personas con hipertensión</p> <p>ESTÓMAGO</p> <p>Se tolera muy bien: úlceras, acidez o problemas de estómago.</p> <p>La fruta más rica en magnesio, relajante muscular y del sistema nervioso.</p>	 <p>El color de la salud</p>	 <p>cerramos para volver con + energía</p> <p>DÍA 1</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
 <p>cerramos para volver con + energía</p>	<p>JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY</p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>PAN PIÑA ALMIBAR KCAL 600 PROT 24 LIP 36 HC 58</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 648 PROT 38 LIP 25 HC 69</p>	<p>CREMA DE ESPARRAGOS CON PICATOSTES</p> <p>MAZAS DE CERDO CON SALSAS AGRIDULCE Y PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 603 PROT 27 LIP 22 HC 79</p>	<p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</p> <p>BOQUERONES ENHARINADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS SIN HUESOS, ZANAHORIA RALLADA MAIZ PAN YOGUR KCAL 691 PROT 21 LIP 38 HC 73</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>PURE DE CALABAZA, ACELGAS PUERROS, ZANAHORIAS.</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 654 PROT 17 LIP 38 HC 64</p>	<p>ARROZ A LA MURCIANA CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA EN SALSAS MENIERE</p> <p>PAN NATILLAS CON GALLETA KCAL 604 PROT 34 LIP 16 HC 83</p>	<p>COLIFLOR CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PARRILLA</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA KCAL 604 PROT 32 LIP 19 HC 81</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, REPOLLO GALLINA, CHORIZO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>MARMITAKO DE BONITO</p> <p>REVUELTO DE HUEVO Y QUESO CON ENSALADA MIXTA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 621 PROT 36 LIP 35 HC 40</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21 FIESTA DE PRIMAVERA	VIERNES 22
<p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA RALLADA, MAIZ, PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 613 PROT 40 LIP 14 HC 82</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE TERNERA EN SALSAS CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 604 PROT 16 LIP 16 HC 101</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 730 PROT 26 LIP 31 HC 89</p>	 <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS</p> <p>PERRITO CALIENTE</p> <p>PAN BATIDO DE YOGUR KCAL 608 PROT 20 LIP 22 HC 79</p>	<p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>FILETE DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, CANONICOS, REMOLACHA ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 17 LIP 24 HC 81</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 600 PROT 24 LIP 19 HC 70</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA KCAL 676 PROT 30 LIP 31 HC 69</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 657 PROT 28 LIP 37 HC 54</p>	<p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 624 PROT 34 LIP 17 HC 88</p>	<p>PATATAS MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON PISTO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 604 PROT 15 LIP 25 HC 76</p>