

MAWERSA MENÚ PRIMARIA



2018

| | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|--|--|---|--|---|
| | | | <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE</p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA MIXTA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 600 PROT 28 LIP 29 HC 67</p> | <p>PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y MAGRO DE CERDO</p> <p>FILETE DE PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 518 PROT 42 LIP 9 HC 70</p> |
| <p>LUNES 7</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y PICADILLO DE CHORIZO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS SIN HUESO PEPINILLOS Y TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 630 PROT 27 LIP 24 HC 77</p> | <p>MARTES 8</p> <p>CREMA NATURAL DE VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 16 LIP 38 HC 62</p> | <p>MIÉRCOLES 9</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE RÚCULA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 609 PROT 39 LIP 14 HC 83</p> | <p>JUEVES 10</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA BABY</p> <p>LOMO PLANCHA CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO</p> <p>PAN YOGUR KCAL 678 PROT 25 LIP 27 HC 79</p> | <p>VIERNES 11</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>SALMÓN AL HORNO EN PAPILOTE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 31 LIP 35 HC 40</p> |
| <p>LUNES 14</p> <p>ARROZ ABANDA</p> <p>SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, ZANAHORIA RALLADA, MAIZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 670 PROT 25 LIP 24 HC 91</p> | <p>MARTES 15</p> | <p>MIÉRCOLES 16</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALCHICHAS DE PAVO Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 632 PROT 24 LIP 28 HC 68</p> | <p>JUEVES 17</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO GALLINA, REPOLLO</p> <p>PAN YOGUR KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p> | <p>VIERNES 18</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y RAGOUT DE TERNERA</p> <p>PEZ ESPADA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 588 PROT 30 LIP 25 HC 65</p> |
| <p>LUNES 21</p> <p>SOPA DE VERDURAS JULIANA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON TOMATE Y PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 675 PROT 18 LIP 37 HC 69</p> | <p>MARTES 22</p> <p>EMPEDRADO DE JUDIAS CON BACALAO</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 660 PROT 33 LIP 12 HC 110</p> | <p>MIÉRCOLES 23</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA</p> <p>CAZON A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 619 PROT 38 LIP 18 HC 78</p> | <p>JUEVES 24</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 674 PROT 30 LIP 42 HC 51</p> | <p>VIERNES 25</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS SIN HUESO, MAIZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 610 PROT 29 LIP 15 HC 91</p> |
| <p>LUNES 28</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA CAMPERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 603 PROT 34 LIP 19 HC 77</p> | <p>MARTES 29</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VEDURITAS DE TEMPORADA</p> <p>PALOMETA EN SALSA DE TOMATE NATURAL CON ZANAHORIAS COCIDAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 627 PROT 37 LIP 15 HC 89</p> | <p>MIÉRCOLES 30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 621 PROT 29 LIP 15 HC94</p> | <p>JUEVES 31</p> <p>LASAÑA DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA MIXTA</p> <p>PAN TARRINA DE HELADO KCAL 664 PROT 25 LIP 36 HC 59</p> | |