

# MAWERSA MENÚ PRIMARIA MES DE NOVIEMBRE 2018

				
<b>LUNES 5</b> JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY  PECHUGA DE POLLO VILLA ROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 22 LIP 20 HC 88	<b>MARTES 6</b> LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS  VENTRESCA DE MERLUZA CON SALSA DE PUERROS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 602 PROT 38 LIP 93 HC 10	<b>MIERCOLES 7</b> PATATAS RIOJANA  REVUELTO DE HUEVO CON JAMON YORK  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 603 PROT 21 LIP 24 HC 80	<b>JUEVES 8</b> CREMA DE CALABACIN  ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 652 PROT 21 LIP 28 HC 79	<b>VIERNES 9</b>  FIESTA DE LA PATRONA DE MADRID NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA
<b>LUNES 12</b> SOPA JULIANA DE VERDURAS  LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS  PAN MELOCOTON ALMIBAR KCAL 662 PROT 24 LIP 13 HC 105	<b>MARTES 13</b> JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS  TORTILLA DE ATUN CON ENALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 607 PROT 37 LIP 22 HC 67	<b>MIERCOLES 14</b> MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS CON TOMATE Y CHORIZO BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA , REMOLACHA , ACEITUNAS SIN HUESO , CANONICOS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 629 PROT 32 LIP 22 HC 80	<b>JUEVES 15</b> CREMA DE VERDURAS NATURAL  POLLO AL AJILLO CON FONDO DE PATATAS AL HORNO  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 626 PROT 32 LIP 22 HC 80	<b>VIERNES 16</b>  RISOTTO CON VERDURAS  SALMON AL HORNO CON PAPILOTE  PAN YOGUR KCAL 627 PROT 31 LIP 39 HC 45
<b>LUNES 19</b> TALLARINES CARBONARA  FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, TALLOS DE ESPARRAGOS. PEPINILLOS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 604 PROT 33 LIP 17 HC 80	<b>MARTES 20</b> MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO  FILETE DE POLLO CON PATATAS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 614 PROT 26 LIP 27 HC 70	<b>MIERCOLES 21</b> CREMA DE ESPINACAS  RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 625 PROT 19 LIP 35 HC 63	<b>JUEVES 22</b> SOPA DE COCIDO  COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO ,CHORIZO, REPOLLO GALLINA, GARBANZOS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92	<b>VIERNES 23</b>  LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS  PALOMETA EN SALSA DE TOMATE NATURAL  PAN YOGUR KCAL 608 PROT 43 LIP 22 HC 68
<b>LUNES 26</b> GUISANTES SALTEADOS CON TACOS DE JAMON YORK  ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS Y ARROZ  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 625 PROT 33 LIP 18 HC 85	<b>MARTES 27</b> GARBANZOS CON VERDURITAS Y PICADILLO DE MORCILLO  PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 684 PROT 41 LIP 16 HC 97	<b>MIERCOLES 28</b> CREMA DE CALABAZA  JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 638 PROT 28 LIP 34 HC 55	<b>JUEVES 29</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE REMOLACHA.  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 694 PROT 39 LIP 28 HC 61	<b>VIERNES 30</b>  SOPA DE FIDEOS CON PESCADO  CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURE DE PATATAS  PAN YOGUR KCAL 606 PROT 38 LIP 19 HC 81

