

MAWERSA MENÚ PRIMARIA MES DE OCTUBRE 2018

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CARNE PICADA DE TERNERA</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA MAIZ , TALLOS DE ESPARRAGOS PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 638 PROT 32 LIP 21 HC 82</p>	<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>MAZAS DE CERDO ASADA EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 604 PROT 32 LIP 27 HC 61</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON FONDO DE VERDURITAS</p> <p>BOQUERONES EN HARINADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 630 PROT 37 LIP 15 HC 89</p>	<p>PATATAS ESTOFADAS CON RAGOUT DE TERNERA Y VERDURITAS NATURALES</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 625 PROT 20 LIP 28 HC 65</p>	<p>BROCOLI SALTEADA CON PATATAS Y ZANAHORIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN YOGUR</p> <p>KCAL 686 PROT 32 LIP 37 HC 64</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>SOPA DE ESTRELLITAS CON FONDO DE PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 637 PROT 24 LIP 13 HC 97</p>	<p>FABADA ASTURIANA</p> <p>SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE ACEITUNAS SIN HUESO , REMOLACHA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 733 PROT 35 LIP 29 HC 87</p>	<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE PAVO Y QUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 600 PROT 33 LIP 25 HC 65</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>CACHELOS DE SALMON CON ENSALADA DE LECHUGA, CANONICOS ZANAHORIA RALLADA , PIMIENTO VERDES</p> <p>PAN YOGUR</p> <p>KCAL 637 PROT 31 LIP 23 HC 81</p>	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>CREMA DE VERDURAS NATURALES</p> <p>HUEVO FRITO CON SALCHICHAS DE PAVO Y TOMATE NATURAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 626 PROT 18 LIP 36 HC 52</p>	<p>PATATAS CON POLLO Y VERDURITAS</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE ,MAIZ ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 615 PROT 22 LIP 33 HC 63</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO , CHORIZO, REPOLLO GALLINAS , GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 693 PROT 19 LIP 28 HC 92</p>	<p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>FILETE DE PESCADILLA EN SALSA CON PATATAS PANADERA</p> <p>PAN BATIDO DE YOGUR</p> <p>KCAL 666 PROT 32 LIP 18 HC 90</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>ARROZ MARINERA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICION DE SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 626 PROT 18 LIP 36 HC 61</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 629 PROT 38 LIP 21 HC 75</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 650 PROT 29 LIP 36 HC 54</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>RODAJA DE MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA MAIZ , ZANAHORIA RALLADA Y TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 693 PROT 25 LIP 26 HC 80</p>	<p>SOPA JULIANA DE VERDURAS</p> <p>CHULETA DE CERDO CON HIERBAS PROVENZALES Y PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN YOGUR</p> <p>KCAL 612 PROT 36 LIP 30 HC 57</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<p>TALLARINES NAPOLITANA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA EN SALSA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 643 PROT 34 LIP 14 HC 95</p>	<p>CREMA DE ESPINACAS</p> <p>GOULASH DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 648 PROT 26 LIP 22 HC 87</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS</p> <p>CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE REMOLACHA , PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 699 PROT 25 LIP 25 HC 55</p>		