



# MAWERSA MENÚ PRIMARIA SEPTIEMBRE 2018



				VIERNES 7	
				CREMA DE ZANAHORIAS NATURAL  LOMO PLANCHA CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 18 LIP 18 HC 92	
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
MACARRONES CON TOMATE  FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS Y PATATAS COCIDAS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 602 PROT 33 LIP 11 HC 94	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA RALLADA ,  PAN FRUTA TEMPORADA KCAL 625 PROT 30 LIP 23 HC 77	CREMA DE ESPARRAGOS  ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 619 PROT 16 LIP 35 HC 64	ARROZ CON TOMATE  ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ, OLIVAS SIN HUESO ,  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 622 PROT 28 LIP 16 HC 91	JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY  POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  PAN YOGUR KCAL 611 PROT 34 LIP 37 HC 45	
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
SOPA DE ESTRELLITAS  HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PURE DE PATATAS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 682 PROT 21 LIP 29 HC 87	GARBANZOS GUISADOS  RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN YOGUR KCAL 692 PROT 33 LIP 40 HC 60	ESPAGUETTIS CON SOFRITO DE TOMATE Y OREGANO  HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO DE YORK Y ENSALADA VERDE LECHUGA , PIMIENTO VERDE ACEITUNAS  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 643 PROT 25 LIP 23 HC 82	CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN  JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON GUARNICION DE ARROZ  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 619 PROT 30 LIP 20 HC 81	CANELONES DE CARNE PICADA  FILETE DE PESCADILLA EN SALSA VERDE  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 34 LIP 37 HC 78	
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
CREMA DE VERDURAS NATURAL  MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ARROZ  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 637 PROT 31 LIP 20 HC 83	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURITAS  SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN FRUTA DEL TEMPORADA KCAL 701 PROT 35 LIP 29 HC 60	COLIFLOR CON PATATAS  FILETE DE POLLO CON TOMATE AL HORNO  PAN FRUTA DEL TEMPORADA KCAL 600 PROT 31 LIP 22 HC 74	ESPIRALES GRATINADOS  PESCADILLA CON SALSA DE LIMON  PAN YOGUR KCAL 690 PROT 37 LIP 23 HC 90	PAELLA MIXTA CON VERDURITAS  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MAIZ  PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 653 PROT 29 LIP 22 HC 83	

**¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!**

