



Welcome Back!



MAWERSA MENÚ PRIMARIA SEPTIEMBRE 2019

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>LOMO AL HORNO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 614 PROT 31 LIP 13 HC 98</p> | <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>REVUELTO DE HUEVO Y PAVO CON PICADILLO DE TOMATE NATURAL ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 600 PROT 29 LIP 23 HC 71</p> | <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON JUGO DE LIMON Y PATATAS PANADERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 655 PROT 39 LIP 12 HC 100</p> | <p>BROCOLI SALTEADA CON ZANAHORIA BABY</p> <p>LARDONES DE POLLO GUISADOS CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN YOGUR KCAL 638 PROT 34 LIP 24 HC 81</p> | <p>LACITOS GRATINADOS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TALLOS DE ESPARRAGOS, MAIZ, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 702 PROT 35 LIP 18 HC 99</p> | |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | |
| <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 613 PROT 23 LIP 21 HC 88</p> | <p>MACARRONES CON CHORIZO</p> <p>SALMON CON SALSA CITRICAS Y BASE DE PATATAS NATURALES</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 620 PROT 24 LIP 14 HC 101</p> | <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA DADO</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATEY PEPINILLO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 603 PROT 17 LIP 37 HC 54</p> | <p>GUISO DE GARBANZOS</p> <p>CONCHAS DE BACALAO AL PIL PIL</p> <p>PAN YOGUR KCAL 637 PROT 40 LIP 29 HC 64</p> | <p>ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA Y LONCHA QUESO SANDWICH</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 651 PROT 39 LIP 40 HC 35</p> | |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | |
| <p>CANELONES ROSSINI</p> <p>CACHELOS DE PALOMETA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 612 PROT 41 LIP 26 HC 52</p> | <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 637 PROT 20 LIP 36 HC 61</p> | <p>SOPA DE AVE CON PICADILLO DE MORCILLO</p> <p>HUEVO FRITO CON PISTO NATURAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 616 PROT 22 LIP 35 HC 46</p> | <p>COLIFLOR SALTEADA CON PATATA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN YOGUR KCAL 703 PROT 32 LIP 36 HC 70</p> | <p>ALUBIAS BLANCAS CASERAS</p> <p>ATUN CON TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 666 PROT 53 LIP 12 HC 89</p> | |
| LUNES 30 | <p>Mi planificador de plato Una comida saludable sabe loentizime</p> | | <p>DIETA BALANCEADA</p> | | <p>COMPOSICIÓN DE UNA DIETA BALANCEADA ¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable?</p> |
| <p>CREMA DE ESPARRAGOS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA CAMPERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 590 PROT 30 LIP 16 HC 84</p> | | | | | |



Una alimentación saludable

