

MAWERSA MENU OCTUBRE 2017



ENSEÑAR A COMER ENSEÑAR A CRECER

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>CAZUELA DE FIDEOS</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 672 PROT 23 LIP 18 HC 97</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURITAS VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 693 PROT 35 LIP 22 HC 93</p>	<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 629 PROT 16 LIP 35 HC 68</p>	<p>ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS Y POLLO TORTILLA FRANCESA CON SALSA DE TOMATE NATURAL</p> <p>PAN YOGUR KCAL 634 PROT 26 LIP 23 HC 83</p>	<p>CALDERETA DE CAZON</p> <p>FLAMENQUIN DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE ESCAROLA ZANAHORIA RALLADA , TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 687 PROT 29 LIP 29 HC 81</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>ESPAGUETTIS CON TOMATE NATURAL</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 612 PROT 27 LIP 9 HC 110</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO , GALLINA , REPOLLO GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 610 PROT 38 LIP 19 HC 73</p>	<p>JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS FIETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAIZ</p> <p>PAN YOGUR KCAL 628 PROT 41 LIP 26 HC 69</p>		
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>HUEVO FRITO CON SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 666 PROT 23 LIP 41 HC 47</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 677 PROT 46 LIP 12 HC 100</p>	<p>SOPA DE AVE</p> <p>CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 633 PROT 37 LIP 13 HC 95</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>LOMITOS DE SALMON MARINADO CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 690 PROT 41 LIP 19 HC 94</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA AL HORNO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 666 PROT 27 LIP 37 HC 57</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>ARROZ CON TOMATE NATURAL</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA , REMOLACHA , TALLOS DE ESPARRAGOS , ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 624 PROT 25 LIP 10 HC 106</p>	<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 609 PROT 30 LIP 20 HC 73</p>	<p>JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 696 PROT 50 LIP 17 HC 76</p>	<p>JULIANA DE VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 602 PROT 34 LIP 25 HC 64</p>	<p>TALLARINES CON CARNE PICADA DE TERNERA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE ESCAROLA , MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 780 PROT 37 LIP 27 HC 98</p>
LUNES 30	MARTES 31			
<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 654 PROT 23 LIP 38 HC 55</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GALLINAS , REPOLLO GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 610 PROT 38 LIP 19 HC 73</p>		<p>PARA LEER EN FAMILIA. RECETA PARA UNA FAMILIA FELIZ</p> <p>PARA HACER UNA FAMILIA BUENA TE DEBEN FALTAR LOS SIGUIENTES INGREDIENTES... NO TE PODES OLVIDAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CARICIAS, MIMOS Y BESOS EN ABUNDANTE CANTIDAD. BIEN MECLADOS CON DULZURA, CARIÑO Y COMPROMISO. - RESPETO, TOLERANCIA Y MUCHA COMUNICACIÓN. EN ALGUNAS OCASIONES ABRIGAR TAMBIÉN PERDÓN. - TAMEZAR LAS DIFERENCIAS CON ALGO DE COMPROMISIÓN. EVITAR QUE SE HAGAN GRUPOS DE PELEA Y MAL HUMOR. <p>LUEGO LLEVAR AL HORNO. SIN DESCUIDAR SU COCCIÓN DESMOLDAR CON PACIENCIA. Y ESPOLVOREAR CON UNIÓN.</p>	