

Hora de comer



MAWERSA MENU MES DE NOVIEMBRE 2017

		MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			PURE DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA Y PORCION DE QUESITO PAN YOGUR KCAL 608 PROT 43 LIP 35 HC 37	MACARRONES CON TOMATE NATURAL CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ ZANAHORIA RALLADA PAN PIÑA ALMIBAR KCAL 656 PROT 15 LIP 24 HC 79
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS DADO LOMO AL HORNO CON FONDO DE PATATAS PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 600 PROT 20 LIP 19 HC 82	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 606 PROT 33 LIP 16 HC 86	SOPA DE VERDURAS JULIANA MAGRO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 601 PROT 18 LIP 6 HC 121		ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON GUISANTES PAN YOGUR KCAL 629 PROT 39 LIP 14 HC 91
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
CREMA DE VERDURAS NATURAL HUEVO FRITO CON SALCHICHA DE PAVO PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 639 PROT 19 LIP 38 HC 51	SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS , MORCILLO , GALLINA REPOLLO PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 610 PROT 38 LIP 19 HC 73	PATATAS A LA JARDINERA CON CARNE DE TERNERA MARMITAKO DE BACALAO PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 626 PROT 48 LIP 17 HC 70	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA POLLO ASADO CON PATATAS PAN YOGUR KCAL 646 PROT 29 LIP 41 HC 47	ARROZ CON TOMATE RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ , TALLOS DE ESPARRAGOS , ZANAHORIA RALLADA PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 682 PROT 16 LIP 22 HC 105
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ESPAGUETTIS AL PESTO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 751 PROT 25 LIP 26 HC 104	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS VENTRESCA AL HORNO CON SOFRITO DE TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 609 PROT 39 LIP 16 HC 79	CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 624 PROT 20 LIP 38 HC 52	PAELLA MIXTA CON VERDURAS Y POLLO LOMITOS DE MERLUZA MARINADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN YOGUR KCAL 608 PROT 30 LIP 16 HC 92	GUISANTES SATEADOS CON ZANAHORIAS JAMON ASADO CON PURE DE PATATAS PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 602 PROT 25 LIP 13 HC 103
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	
SOPA DE FIDEOS Y HORTALIZAS PECHUGA DE POLLO VILLA ROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 603 PROT 32 LIP 20 HC 78	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE PEPINILLOS , REMOLACHA PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 636 PROT 29 LIP 24 HC 79	PURE DE VERDURAS NATURALES HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 637 PROT 16 LIP 35 HC 67	CODITOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ ZANAHORIA RALLADA PAN YOGUR KCAL 656 PROT 34 LIP 22 HC 85	