


MAWERSA MENU MARZO 2018

			<p>JUEVES 1</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 666 PROT 34 LIP 42 HC 47</p>	<p>VIERNES 2</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>PAN MELOCOTON EN ALMIBAR KCAL 625 PROT 26 LIP 11 HC 105</p>
<p>LUNES 5</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CEBOLLA Y PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 613 PROT 19 LIP 39 HC 50</p>	<p>MARTES 6</p> <p>FABADA ASTURIANA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 620 PROT 31 LIP 17 HC 91</p>	<p>MIERCOLES 7</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 615 PROT 28 LIP 22 HC 80</p>	<p>JUEVES 8</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 629 PROT 30 LIP 27 HC 74</p>	<p>VIERNES 9</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA. TALLOS DE ESPARRAGOS. MAIZ. ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 619 PROT 26 LIP 21 HC 90</p>
<p>LUNES 12</p> <p>PURE DE VERDURAS NATURAL</p> <p>LOMO PLANCHA CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 621 PROT 19 LIP 20 HC 80</p>	<p>MARTES 13</p> <p>ARROZ CALDOSO CON POLLO</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 639 PROT 21 LIP 13 HC 107</p>	<p>MIERCOLES 14</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, GALLINA REPOLLO, CHORIZO</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 611 PROT 25 LIP 18 HC 92</p>	<p>JUEVES 15</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON PICADILLO DE JAMON SERRANO</p> <p>REDONDO DE PAVO AL HORNO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 606 PROT 37 LIP 14 HC 86</p>	<p>VIERNES 16</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 665 PROT 24 LIP 22 HC 86</p>
<p>LUNES 19</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE NATURAL</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 670 PROT 27 LIP 24 HC 87</p>	<p>MARTES 20</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 637 PROT 19 LIP 39 HC 55</p>	<p>MIERCOLES 21</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO KCAL 633 PROT 28 LIP 26 HC 76</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO Y HUEVO DE PASCUA KCAL 712 PROT 27 LIP 35 HC 79</p>	

ENSEÑAR A COMER
ENSEÑAR A CRECER