



# MAWERSA MENU ABRIL 2018

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p><b>BIENVENIDOS</b></p> 	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HUEVO FRITO CON PATATAS</p> <p>PAN MELOCOTON ALMIBAR KCAL 653 PROT 13 LIP 26 HC 86</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIAS NATURAL</p> <p>LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 661 PROT 24 LIP 14 HC 101</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TALLOS DE ESPARRAGOS, MAIZ</p> <p>PAN YOGUR KCAL 647 PROT 34 LIP 30 HC 71</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>POLLO ASADO CON GUARNICION DE SALTEADO DE VERDURAS PROVENZAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 602 PROT 30 LIP 30 HC 55</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>JUDIAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 667 PROT 17 LIP 39 HC 65</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO GARBANZOS, GALLINA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 611 PROT 28 LIP 22 HC 80</p>	<p>PAELLA DE POLLO</p> <p>CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA TEMPORADA KCAL 602 PROT 28 LIP 18 HC 86</p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 661 PROT 31 LIP 30 HC 74</p>	<p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 668 PROT 24 LIP 39 HC 58</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>MACARRONES BOLONESA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA CON ENSALDA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 651 PROT 31 LIP 26 HC 66</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 618 PROT 27 LIP 33 HC 55</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 601 PROT 34 LIP 20 HC 72</p>	<p>PATATAS MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON TOMATE Y SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>PAN YOGUR KCAL 645 PROT 22 LIP 42 HC 46</p>	<p>JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO REBOZADO CON UN GRUJIENTE PAN DE CEREALES</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 669 PROT 24 LIP 22 HC 97</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 701 PROT 19 LIP 35 HC 79</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>RODAJA DE MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 680 PROT 29 LIP 27 HC 75</p>	<p>PASTA DE VERDURAS CON PAVO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 740 PROT 22 LIP 28 HC 100</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>MAZAS DE CERDO ASADA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN COPA DE NATA Y CHOCOLATE KCAL 610 PROT 33 LIP 16 HC 87</p>	<p>PURE DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA AMERICANA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA KCAL 610 PROT 30 LIP 19 HC 85</p>
LUNES 30				
	<p>Descubriendo la Fresa y el Fresón ...</p> <p>Salud para nuestro organismo</p> <p>Más aporta nutrientes similares a los de la papa.</p> <p>Méjoras: potasio, fósforo y calcio.</p> <p>Fibra.</p> <p>Antioxidantes.</p> <p>Vitamina C y del grupo B.</p> <p>Variedades</p> <p><b>Albino</b> es la variedad de fresa más común.</p> <p><b>Cherry</b> variedad de fresa de mayor calidad.</p> <p><b>Chico</b> variedad de fresa obtenida por hibridación de la variedad albino.</p> <p><b>Chico</b> variedad de color rojo oscuro y gran tamaño.</p> <p>Valor energético consumo de 100g de fresa:</p> 