








# MAWERSA MENU FEBRERO 2018

	 <p>Pon ejercicio en tu plato</p>	 <p>COMIDAS AL DÍA</p>	<p><b>JUEVES 1</b></p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS BABY</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 741 PROT 23 LIP 30 HC 74</p>	<p><b>VIERNES 2</b></p> <p>PIZZA MARGARITA</p> <p>CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE KCAL 707 PROT 40 LIP 24 HC 82</p>
<p><b>LUNES 5</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 695 PROT 23 LIP 25 HC 86</p>	<p><b>MARTES 6</b></p> <p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 679 PROT 32 LIP 26 HC 82</p>	<p><b>MIERCOLES 7</b></p> <p>SOPA JULIANA DE VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO A HORNO CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 659 PROT 32 LIP 34 HC 58</p>	<p><b>JUEVES 8</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE ESCAROLA, MAIZ Y TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 690 PROT 25 LIP 29 HC 88</p>	<p><b>VIERNES 9</b></p> <p>ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA</p> <p>HUEVOS BELLA AURORA</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 679 PROT 43 LIP 27 HC 65</p>
<p><b>LUNES 12</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS Y MAGRO DE CERDO</p> <p>CAZON EN SALSA AL LIMON CON FONDO DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 701 PROT 32 LIP 18 HC 102</p>	<p><b>MARTES 13</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 685 PROT 21 LIP 38 HC 68</p>	<p><b>MIERCOLES 14</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN NATILLAS KCAL 697 PROT 26 LIP 32 HC 77</p>		
<p><b>LUNES 19</b></p> <p>ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>CHULETAS DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA</p> <p>PAN PIÑA ALMIBAR Y LECHE KCAL 692 PROT 40 LIP 19 HC 89</p>	<p><b>MARTES 20</b></p> <p>FABADA ASTURIANA</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 697 PROT 32 LIP 28 HC 82</p>	<p><b>MIERCOLES 21</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A ACUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 695 PROT 20 LIP 39 HC 71</p>	<p><b>JUEVES 22</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 600 PROT 35 LIP 20 HC 69</p>	<p><b>VIERNES 23</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 756 PROT 32 LIP 27 HC 95</p>
<p><b>LUNES 26</b></p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON PICADILLO DE JAMON SERRANO</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 681 PROT 24 LIP 26 HC 93</p>	<p><b>MARTES 27</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO REPOLLO, GALLINA</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p><b>MIERCOLES 28</b></p> <p>PATATAS A LA MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DE TIEMPO Y LECHE KCAL 767 PROT 31 LIP 44 HC 54</p>		

**NOTA . LOS DIAS QUE HAY DE POSTRE FRUTA CITRICA NO SE PONDRA LECHE**