



MAWERSA MENU

2019

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	<p>JUDIAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO</p> <p>PAN PIÑA ALMIBAR Y LECHE KCAL 735 PROT 22 LIP 33 HC 91</p>	<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 717 PROT 40 LIP 24 HC 90</p>	<p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PARRILLA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 658 PROT 36 LIP 20 HC 88</p>	<p>GUIISO DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO Y HORTALIZAS</p> <p>MERLUZA CON SALSA A LA NARANJA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 590 PROT 29 LIP 20 HC 60</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA RALLADA Y PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 660 PROT 33 LIP 26 HC 66</p>	<p>ARROZ MARINERA CON TACO DE CAZON</p> <p>REVUELTO DE QUESO Y YORK</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 678 PROT 31 LIP 30 HC 76</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 697 PROT 31 LIP 39 HC 58</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GALLINAS REPOLLO, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p>CREMA DE CALABACIN NATURAL</p> <p>FILETE DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, CANONIGOS, TOMATE MAIZ</p> <p>PAN YOGUR KCAL 601 PROT 37 LIP 23 HC 63</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 731 PROT 28 LIP 26 HC 91</p>	<p>CREMA DE ESPINACAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 690 PROT 23 LIP 38 HC 69</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 686 PROT 41 LIP 20 HC 87</p>	<p>JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY</p> <p>JAMON DE CERDO ASADO CON ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 696 PROT 31 LIP 25 HC 87</p>	<p>ESPAGUETIS CARBONARA</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 682 PROT 39 LIP 19 HC 88</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>PURE DE PUERROS, CALABAZA, ZANAHORIAS, ACELGAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE TALLOS DE ESPARRAGOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 638 PROT 30 LIP 19 HC 91</p>	<p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 702 PROT 20 LIP 34 HC 82</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 699 PROT 36 LIP 23 HC 87</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GALLINAS REPOLLO, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	

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