



MAWERSA MENU SEPTIEMBRE 2018



				VIERNES 7
				CREMA DE ZANAHORIAS NATURAL LOMO PLANCHA CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 719 PROT 22 LIP 22 HC 98
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS	CREMA DE ESPARRAGOS	ARROZ CON TOMATE	JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS Y PATATAS COCIDAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA RALLADA ,	ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ, OLIVAS SIN HUESO ,	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 678 PROT 37 LIP 15 HC 100	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 702 PROT 34 LIP 27 HC 83	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 695 PROT 20 LIP 39 HC 69	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 698 PROT 32 LIP 20 HC 97	PAN YOGUR KCAL 611 PROT 34 LIP 37 HC 45
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA DE ESTRELLITAS	GARBANZOS GUISADOS	ESPAGUETTIS CON SOFRITO DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN	CANELONES DE CARNE PICADA
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PURE DE PATATAS	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO DE YORK Y ENSALADA VERDE LECHUGA , PIMIENTO VERDE ACEITUNAS	JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON GUARNICION DE ARROZ	FILETE DE PESCADILLA EN SALSA VERDE
PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 758 PROT 25 LIP 34 HC 93	PAN YOGUR KCAL 692 PROT 33 LIP 40 HC 60	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 719 PROT 29 LIP 28 HC 88	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 696 PROT 34 LIP 24 HC 87	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 677 PROT 41 LIP 20 HC 83
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE VERDURAS NATURAL	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURITAS	COLIFLOR CON PATATAS	ESPIRALES GRATINADOS	PAELLA MIXTA CON VERDURITAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ARROZ	SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE POLLO CON TOMATE AL HORNO	PESCADILLA CON SALSA DE LIMON	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MAIZ
PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 714 PROT 35 LIP 24 HC 89	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 778 PROT 39 LIP 33 HC 66	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 676 PROT 35 LIP 26 HC 80	PAN YOGUR KCAL 690 PROT 37 LIP 23 HC 90	PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 729 PROT 33 LIP 26 HC 89

NOTA. LA LECHE QUE SE SIRVE DESPUES DEL POSTRE SERA OPCIONAL

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!

