






MAWERSA MENU MES DE NOVIEMBRE 2018

				
<p>LUNES 5</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY</p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLA ROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 677 PROT 26 LIP 24 HC 94</p>	<p>MARTES 6</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON SALSA DE PUERROS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 678 PROT 42 LIP 14 HC 99</p>	<p>MIERCOLES 7</p> <p>PATATAS RIOJANA</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON JAMON YORK</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 679 PROT 25 LIP 28 HC 86</p>	<p>JUEVES 8</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 728 PROT 25 LIP 32 HC 85</p>	<p>VIERNES 9</p> <p>ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE MAIZ, TALLOS DE ESPARRAGOS, ZANAHORIA RALLADA, ESCAROLA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 617 PROT 39 LIP 19 HC 78</p>
<p>LUNES 12</p> <p>SOPA JULIANA DE VERDURAS</p> <p>LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN MELOCOTON ALMIBAR Y LECHE KCAL 738 PROT 28 LIP 17 HC 111</p>	<p>MARTES 13</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE ATUN CON ENALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 683 PROT 41 LIP 26 HC 73</p>	<p>MIERCOLES 14</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>POLLO AL AJILLO CON FONDO DE PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 703 PROT 36 LIP 26 HC 86</p>	<p>JUEVES 15</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS SIN HUESO, CANONICOS.</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 705 PROT 37 LIP 18 HC 97</p>	<p>VIERNES 16</p> <p>RISOTTO CON VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE CARNE PICADA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 658 PROT 23 LIP 42 HC 55</p>
<p>LUNES 19</p> <p>TALLARINES CARBONARA</p> <p>FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, TALLOS DE ESPARRAGOS. PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 680 PROT 37 LIP 21 HC 86</p>	<p>MARTES 20</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO</p> <p>FILETE DE POLLO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 644 PROT 30 LIP 31 HC 63</p>	<p>MIERCOLES 21</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO GALLINA, GARBANZOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>CREMA DE ESPINACAS</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 679 PROT 22 LIP 38 HC 68</p>	<p>VIERNES 23</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL</p> <p>PAN YOGUR KCAL 666 PROT 27 LIP 29 HC 76</p>
<p>LUNES 26</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON TACOS DE JAMON YORK</p> <p>ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS Y ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 701 PROT 37 LIP 22 HC 91</p>	<p>MARTES 27</p> <p>GARBANZOS CON VERDURITAS Y PICADILLO DE MORCILLO</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 761 PROT 45 LIP 20 HC 103</p>	<p>MIERCOLES 28</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 714 PROT 32 LIP 38 HC 61</p>	<p>JUEVES 29</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE REMOLACHA.</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 771 PROT 43 LIP 33 HC 67</p>	<p>VIERNES 30</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON PESCADO</p> <p>CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 606 PROT 38 LIP 19 HC 81</p>

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