




MAWERSA MENU MARZO 2019

<p>BENEFICIOS DE LA VITAMINA C PARA LAS DEFENSAS</p> <p>Estimula la producción de linfocitos Estimula la quimiotaxis Estimula la fagocitosis</p> <p>Aumenta la actividad de las Natural Killer Es antihistamínica, mejora la alergia Aumenta la producción de interferón</p> 	<p>PROPIEDADES DEL PLÁTANO</p> <p>ENERGÍA SALUDABLE Fruta energética y muy nutritiva Aporta vitaminas del complejo B, vit. A y C, potasio y magnesio Ideal para deportistas y personas con hipertensión</p> <p>ESTÓMAGO Se tolera muy bien: úlcera, acidez o problemas de estómago. La fruta más rica en magnesio, relajante muscular y del sistema nervioso.</p> 	<p><i>El color DE LA SALUD</i></p> 	<p>Beneficios de la Zanahoria</p> <p>Contiene calcio, potasio, hierro... Mejora el sueño... Ayuda a mejorar la lactancia... Disminuye el riesgo de... Mejora la visión... Potencia anticancerígena...</p> 	<p><i>Cerramos para volver con + energía</i></p> <p>DÍA 1</p>
<p>LUNES 4</p> 	<p>MARTES 5</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BABY</p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>PAN PIÑA ALMIBAR Y LECHE KCAL 667 PROT 28 LIP 23 HC 90</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA . TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 724 PROT 42 LIP 29 HC 75</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>CREMA DE ESPARRAGOS CON PICATOSTES</p> <p>MAZAS DE CERDO CON SALSAS AGRIDULCE Y PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 680 PROT 31 LIP 26 HC 85</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS SIN HUESOS MAIZ, REMOLACHA</p> <p>PAN YOGUR KCAL 691 PROT 21 LIP 38 HC 73</p>
<p>LUNES 11</p> <p>PURE DE CALABAZA ,ACELGAS PUERROS, ZANAHORIAS ,</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 731 PROT 21 LIP 42 HC 70</p>	<p>MARTES 12</p> <p>ARROZ A LA MURCIANA CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA EN SALSAS MENIERE</p> <p>PAN NATILLAS CON GALLETA KCAL 604 PROT 34 LIP 16 HC 83</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>COLIFLOR CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PARRILLA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 680 PROT 36 LIP 23 HC 87</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO , GARBANZOS, REPOLLO GALLINA, CHORIZO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>MARMITAKO DE BONITO</p> <p>REVUELTO DE HUEVO Y QUESO CON ENSALADA MIXTA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 697 PROT 40 LIP 40 HC 46</p>
<p>LUNES 18</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA RALLADA, MAIZ , PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 689 PROT 44 LIP 18 HC 88</p>	<p>MARTES 19</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE TERNERA EN SALSAS CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 680 PROT 20 LIP 20 HC 107</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 806 PROT 30 LIP 35 HC 95</p>	<p>JUEVES 21 FIESTA DE PRIMAVERA</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS</p> <p>PERRITO CALIENTE</p>  <p>PAN BATIDO DE YOGUR KCAL 608 PROT 20 LIP 22 HC 79</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>EMPANADILLAS DE BONITO , DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA , CANONICOS, REMOLACHA ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 677 PROT 20 LIP 28 HC 87</p>
<p>LUNES 25</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</p> <p>PAN YOGUR KCAL 600 PROT 24 LIP 19 HC 70</p>	<p>MARTES 26</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 753 PROT 34 LIP 35 HC 75</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 733 PROT 32 LIP 41 HC 60</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO , GARBANZOS , REPOLLO GALLINA , CHORIZO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>PATATAS MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON PISTO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 680 PROT 19 LIP 29 HC 82</p>

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