

menú NOVIEMBRE 2020

MENÚ INFANTIL- PRIMARIA

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

2



9

Macarrones con tomate (1,3)				
Abadejo con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
612	34	12	89	

16

Crema de brócoli con zanahorias				
Huevo frito con salchichas y patatas (3,6)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
646	20	36	63	

23

Tallarines gratinados (1,3,7)				
Tortilla de patata con ensalada (3,12)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
699	21	24	98	

30

Lentejas caseras con verduritas				
Merluza en papillote (1,2,3,4,13)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
604	41	11	88	

MARTES

3

Arroz con tomate				
Delicias de bacalao con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
620	28	11	103	

10

Lentejas caseras con verduritas				
Tortilla francesa con loncha de pavo (3,6)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
625	36	18	83	

17

Espaguetis con tomate y queso rallado (1,3,7)				
Filete de pescadilla con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
668	29	15	105	

24

Crema de verduras natural				
Rabas de calamar con ensalada mixta (1,2,3,4,7,8,12,13)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
600	20	22	85	

MIÉRCOLES

4

Crema de judías verdes , patata y zanahorias				
Revuelto de huevo campero (3,6)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
602	21	26	74	

11

Puré de verduras y hortalizas				
Albóndigas de ternera con arroz blanco (1,6)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
699	18	32	87	

18

Empedrado de judías con verduritas				
Roti de pavo braseado con puré (6,7,12)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
716	44	25	82	

25

Sopa de cocido (1,3)				
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
611	25	18	92	

JUEVES

5

Sopa de cocido (1,3)				
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
611	25	18	92	

12

Patatas guisadas con pollo				
Merluza napolitana con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Yogur (7)				
Kcal	Prot	Lip	HC	
601	47	15	69	

19

Crema de guisantes y maíz				
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate triturado (1,6)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
617	20	32	65	

26

Estofado de ternera a la jardinera				
Cachelos de salmón con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Yogur (7)				
Kcal	Prot	Lip	HC	
606	52	19	55	

VIERNES

6

Crema de calabacín				
Lardones de pollo al limón con patatas al horno				
Yogur (7)				
Kcal	Prot	Lip	HC	
600	36	16	81	

13

Sopa de verduras con lluvia de letras (1,3)				
Lomo Sajonia plancha con ensalada mixta (6,12)				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
600	30	14	92	

20

Emblanco malagueño con arroz y patatas				
Ventresca de merluza con ensalada mixta (1,2,3,4,12,13)				
Yogur (7)				
Kcal	Prot	Lip	HC	
615	40	14	82	

27

Crema de judías verdes, patata, puerros y zanahorias				
Lardones de pollo al horno con Arroz blanco				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
631	30	23	77	

