



## MENU MAWERSA MES DE MARZO 2018

| <b>INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS:</b> No cumplimiento do regulamento (UE) Nº 1169/2011 de que calquera produto que consuma neste establecemento pode conter trazas dalgún alérxeno da lista exposta |   |   | <b>JUEVES 1</b>   | <b>VIERNES 2</b>   |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | - CREMA DE CALABACIN<br>- EMPANADA DE XAMÓN, QUEIXO E TOMATE<br>- PAN<br>- IOGUR<br>KCAL 600 PROT 33 LIP 24 HC 72                                 | - ESPAGUETIS CON ATÚN<br>- PESCADO DO DÍA CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE<br>- PAN<br>- PÉXEGO EN ALMÍBAR<br>KCAL 642 PROT 30 LIP 20 HC 86  |
| <b>LUNES 5</b>  | <b>MARTES 6</b>   | <b>MIÉRCOLES 7</b>  | <b>JUEVES 8</b>   | <b>VIERNES 9</b>   |
| - CREMA DE CENORIAS<br>- HAMBURGUESA DE TERNEIRA A PLANCHA CON KETCHUP E GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 666 PROT 19 LIP 37 HC 66                                | - MENESTRA DE VERDURAS<br>- ZORZA CON PATACAS FRITAS<br>- PAN<br>- IOGUR<br>KCAL 616 PROT 35 LIP 33 HC 54                 | - SOPA DE FIDEOS<br>- POLO ASADO CON ENSALADA<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 613 PROT 29 LIP 32 HC 55                | - LENTELLAS CASEIRAS<br>- TORTILLA DE PATACA CON SALCHICHAS<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 781 PROT 30 LIP 39 HC 78                        | - MACARRONS CON TOMATE, ATÚN E QUEIXO RALLADO<br>- PESCADO DO DÍA CON ENSALADA MIXTA<br>- PAN<br>- NATILLAS<br>KCAL 647 PROT 41 LIP 16 HC 83 |
| <b>LUNES 12</b>   | <b>MARTES 13</b>  | <b>MIÉRCOLES 14</b>   | <b>JUEVES 15</b>  | <b>VIERNES 16</b>  |
| - PURE DE VERDURIÑAS NATURAL<br>- PIZZA DE XAMON YORK E QUEIXO<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 600 PROT 21 LIP 14 HC 102  | - PAELLA<br>- OVO VILLARROY CON ENSALADA<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 627 PROT 21 LIP 14 HC 104                  | - ESPAGUETIS BOLONESA<br>- FILETE DE POLO CON ENSALADA<br>- PAN<br>- IOGUR<br>KCAL 626 PROT 49 LIP 24 HC 60                 | - FABADA ASTURIANA<br>- CINTA DE LOMO CON GUARNICIION DE ARROZ BLANCO<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 719 PROT 41 LIP 19 HC 89              | - XUDIAS VERDES REHOGADAS<br>- EMPANADA DE BONITO<br>- PAN<br>- FLAN<br>KCAL 608 PROT 20 LIP 21 HC 84  |
| <b>LUNES 19</b>   | <b>MARTES 20</b>  | <b>MIÉRCOLES 21</b>   | <b>JUEVES 22</b>  | <b>VIERNES 23</b>  |
| - CREMA DE CALABACIN<br>- ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATACAS EN CUADRITOS<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 624 PROT 16 LIP 32 HC 71   | - LENTELLAS CASERAS<br>- TORTILLA DE PATACA CON SALCHICHAS<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 781 PROT 30 LIP 39 HC 78 | - PATACAS CON CARNE<br>- CROQUETAS CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE<br>- PAN<br>- NATILLAS<br>KCAL 603 PROT 20 LIP 23 HC 77 | - SOPA DE ESTRELIÑAS<br>- XAMONCIÑOS DE POLO EN PEPITORIA CON PATACAS EN CUADRITOS<br>- PAN<br>- FROITA DO TEMPO<br>KCAL 611 PROT 28 LIP 23 HC 76 | - ESPAGUETIS CON TOMATE NATURAL<br>- PESCADO DO DÍA CON ENSALADA MIXTA<br>- PAN<br>- IOGUR<br>KCAL 703 PROT 29 LIP 32 HC 74                  |

