

Noviembre 2024

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIA 27				
4	5	6	7	8
MACARRONES NAPOLITANA	CREMA DE CALABACIN ECO	LENTEJAS TRADICIONALES CON VERDURITAS	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS	ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL	BACALADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	POLLO A LA OLLA CON PATATAS RÚSTICAS	TIMBAL DE VERDURAS Y LACON ASADO
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 667 Prot.(g) 38 Lip.(g) 27 H.C.(g) 74 AGS(g) 5	Kcal. 607 Prot.(g) 18 Lip.(g) 12 H.C.(g) 109 AGS(g) 2	Kcal. 656 Prot.(g) 38 Lip.(g) 17 H.C.(g) 90 AGS(g) 3	Kcal. 614 Prot.(g) 25 Lip.(g) 33 H.C.(g) 58 AGS(g) 3	Kcal. 614 Prot.(g) 27 Lip.(g) 17 H.C.(g) 88 AGS(g) 4
11	12 RECETA GASTRONÓMICA	13	14	15
CANELONES DE CARNE	PUCHERO DE GARBANZOS A LA ANDALUZA	ARROZ MELOSO CON MAGRO	GRATÉN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	REVUELTO DE HUEVO Y PAVO CON TOMATE ALIÑADO	GALLINETA AL HORNO CON VERDURITAS	FILETE DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA-LECHE	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 613 Prot.(g) 34 Lip.(g) 30 H.C.(g) 61 AGS(g) 4	Kcal. 664 Prot.(g) 32 Lip.(g) 29 H.C.(g) 71 AGS(g) 4	Kcal. 619 Prot.(g) 32 Lip.(g) 12 H.C.(g) 98 AGS(g) 2	Kcal. 655 Prot.(g) 34 Lip.(g) 27 H.C.(g) 70 AGS(g) 9	Kcal. 651 Prot.(g) 46 Lip.(g) 12 H.C.(g) 31 AGS(g) 2
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS	TALLARINES GRATINADOS	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO
CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	TORTILLA DE PATATAS Y PISTO DE VERDURAS	MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	COMPLEMENTO DE COCIDO.MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO,GARBANZOS,POLLO
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 600 Prot.(g) 27 Lip.(g) 17 H.C.(g) 89 AGS(g) 4	Kcal. 672 Prot.(g) 29 Lip.(g) 20 H.C.(g) 93 AGS(g) 9	Kcal. 694 Prot.(g) 28 Lip.(g) 19 H.C.(g) 106 AGS(g) 3	Kcal. 611 Prot.(g) 26 Lip.(g) 14 H.C.(g) 98 AGS(g) 2	Kcal. 621 Prot.(g) 28 Lip.(g) 10 H.C.(g) 100 AGS(g) 1
25	26	27	28	29
COLIFLOR CON BECHAMEL	ARROZ HORTELANO CON LEGUMBRES - JUDIAS PINTAS	PIZZA MARGARITA	CREMA DE CALABACIN ECO Y CALABAZA	ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURITAS Y TERNERA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS	GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	HUEVO FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL	CACHELOS DE VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 624 Prot.(g) 27 Lip.(g) 41 H.C.(g) 46 AGS(g) 8	Kcal. 664 Prot.(g) 26 Lip.(g) 8 H.C.(g) 118 AGS(g) 1	Kcal. 654 Prot.(g) 37 Lip.(g) 21 H.C.(g) 81 AGS(g) 6	Kcal. 643 Prot.(g) 23 Lip.(g) 21 H.C.(g) 93 AGS(g) 1	Kcal. 604 Prot.(g) 49 Lip.(g) 19 H.C.(g) 61 AGS(g) 5