

Octubre 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																																																		
<p>ACTIVIDADES PARA ESTE MES DIA DE LA HISPANIDAD</p>  <p>HALLOWEEN</p> 	<p>1</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>625</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>79</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	625	32	22	79	4	<p>2</p> <p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>630</td> <td>37</td> <td>10</td> <td>102</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	630	37	10	102	2	<p>3</p> <p>BRÓCOLI REHOGADA</p> <p>LARDONES DE POLLO EN SALSA CON PATATAS AL ROMERO</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>662</td> <td>32</td> <td>27</td> <td>78</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	662	32	27	78	6	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	28	10	100	1										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
625	32	22	79	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
630	37	10	102	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
662	32	27	78	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	28	10	100	1																																																		
<p>7</p> <p>MACARRONES CARBONARA CON BACON CRUJIENTE</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>693</td> <td>34</td> <td>38</td> <td>62</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	693	34	38	62	9	<p>8</p> <p>ARROZ CON POLLO Y PAPAS</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>636</td> <td>25</td> <td>13</td> <td>106</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	636	25	13	106	3	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE AGUJA MILANESA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>696</td> <td>46</td> <td>18</td> <td>88</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	46	18	88	3	<p>10</p> <p>PATATAS HUERTANA</p> <p>CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>33</td> <td>23</td> <td>70</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	603	33	23	70	2	<p>11</p> <p>COLIOFLOR CON BECHAMEL</p> <p>RAGOUT DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BASMATI</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>22</td> <td>76</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	28	22	76	6
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
693	34	38	62	9																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
636	25	13	106	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	46	18	88	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
603	33	23	70	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	28	22	76	6																																																		
<p>14</p> <p>FIDEUA CON MAGRO Y VERDURITAS</p> <p>DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>717</td> <td>21</td> <td>24</td> <td>100</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	717	21	24	100	2	<p>15</p> <p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>638</td> <td>33</td> <td>19</td> <td>87</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	638	33	19	87	1	<p>16</p> <p>ARROZ CON CAZON</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS </p> <p>MELON </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>686</td> <td>18</td> <td>24</td> <td>100</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	686	18	24	100	3	<p>17</p> <p>JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>608</td> <td>32</td> <td>20</td> <td>80</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	608	32	20	80	5	<p>18</p> <p>CANELONES DE CARNE</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, MAIZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>38</td> <td>18</td> <td>74</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	609	38	18	74	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
717	21	24	100	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
638	33	19	87	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
686	18	24	100	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
608	32	20	80	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
609	38	18	74	2																																																		
<p>21</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>TORTILLA DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO </p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>34</td> <td>30</td> <td>61</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	603	34	30	61	9	<p>22</p> <p>CODITOS BOLOÑESA</p> <p>GALLINETA MENIER</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>663</td> <td>35</td> <td>18</td> <td>91</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	663	35	18	91	4	<p>23</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>702</td> <td>40</td> <td>24</td> <td>85</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	702	40	24	85	2	<p>24</p> <p>ARROZ CON MAGRO CAMPESINA</p> <p>MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>608</td> <td>32</td> <td>20</td> <td>80</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	608	32	20	80	5	<p>25</p> <p>BRÓCOLI ASADA</p> <p>LOMO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>34</td> <td>23</td> <td>72</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	603	34	23	72	7
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
603	34	30	61	9																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
663	35	18	91	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
702	40	24	85	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
608	32	20	80	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
603	34	23	72	7																																																		
<p>28</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>25</td> <td>19</td> <td>89</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	25	19	89	2	<p>29</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	28	10	100	1	<p>30</p> <p>ESPINACAS GRATINADAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>640</td> <td>15</td> <td>39</td> <td>59</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	15	39	59	10	<p>31</p> <p>EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS</p> <p>RECETA GASTRONÓMICA GOULASH DE TERNERA A LA HUNGARA CON PATATAS </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>696</td> <td>39</td> <td>9</td> <td>119</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	39	9	119	2											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	25	19	89	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	28	10	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
640	15	39	59	10																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	39	9	119	2																																																		

