

Septiembre 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				
9						10					11					12					13				
CREMA DE CALABACIN BLANCO ECOLÓGICO						GARBANZOS A LA RIOJANA					MACARRONES RALLADOS CON VERDURITAS Y POLLO					BRÓCOLI ASADO					CALDERETA DE VERDURAS Y MAGRO DE CERDO				
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA						TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					GALLINETA EN SALSA DE PUERROS					ESCALOPE MILANESA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL					DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
YOGUR - FRUTA TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	24	33	61	5		692	25	100	23	3	603	32	15	88	3	600	29	19	80	3	604	34	23	66	4
16						17					18					19					20				
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS						ESPAGUETIS BOLOÑESA					LENTEJAS ESTOFADAS TRADICIONALES					PAELLA MIXTA CON VERDURAS					SOPA DE CABELLIN				
CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS						MERLUZA ORLY CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑON					TORTILLA TRICOLOR DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					GALLO AL LIMÓN CON FONDO DE PATATAS					FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA				
YOGUR - FRUTA TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					MELON					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
619	26	36	59	5		641	39	16	84	4	617	28	13	102	2	614	29	12	100	2	603	35	18	79	3
23						24					25					26					27				
ARROZ MELOSO						CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS					FARFALLE CON CREMA DE TOMATE Y QUESO					COLIFLOR CON BECHAMEL					JUDIAS BLANCAS CASERAS CON VERDURITAS				
FOGONERO EN SALSA MARINERA						HUEVO FRITO CON LOMO AL HORNO					PESCADILLA MARINADA CON ENSALADA MIXTA					POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA					FILETE DE AGUJA CON ENSALADA MIXTA				
YOGUR - FRUTA TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
601	37	18	77	2		602	32	24	69	4	612	31	14	91	3	665	32	42	41	8	639	48	15	77	3
30						CODITOS CON CHORIZO					TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA					YOGUR - FRUTA TEMPORADA					YOGUR - FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
684	39	32	68	6																					



16 de septiembre Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono

Este día es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de proteger nuestra atmósfera y tomar acciones que contribuyan a reducir la emisión de sustancias nocivas. ¡Juntos podemos hacer la diferencia y asegurar un futuro saludable para nuestro planeta!