

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 INTEGRALES 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											
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!