

# Enero 2025

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



8

BRÓCOLI AL HORNO CON ZANAHORIA DADO

ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL

GELATINA - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
611	20	14	108	2

9

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO, GARBANZOS, POLLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	28	10	100	3

10

GUISO DE PATATAS CON MERLUZA

HUEVO FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	28	24	72	5

13

CREMA DE COLIFLOR ECOLÓGICA

LOMO SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	27	24	71	5

14 MENÚ GASTRONÓMICO

PUCHERO DE GARBANZOS VALENCIANO

FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
622	41	9	97	2

15

MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA

TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE JUDIAS VERDES SALTEADAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
695	34	27	79	7

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS

BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
735	45	18	99	5

17

SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ

LARDONES DE POLLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	27	25	82	4

20

CANELONES DE CARNE

CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	40	23	52	3

21

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	34	14	95	3

22

GRATÉN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN

FILETES DE CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
609	28	24	74	7

23

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ASADAS AL CURRY

FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
747	32	13	126	4

24

SOPA DE PASTA CON VERDURAS COLOMBIANA

FILETE DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	34	17	83	3

27

CREMA DE ESPINACAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
673	26	29	75	8

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

LENGUADINA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
614	40	11	92	2

29

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	26	27	59	5

30

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO, GARBANZOS, POLLO

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
654	37	21	81	5

31

PAELLA CON VERDURITAS Y POLLO

GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
628	25	9	112	2