

# 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. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 667 38 27 74 5	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 607 18 12 109 2	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 656 38 17 90 3	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 614 25 33 58 3	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 614 27 17 88 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. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 613 34 30 61 4	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 664 32 29 71 4	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 619 32 12 98 2	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 655 34 27 70 9	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 651 46 12 31 2
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS	TALLARINES INTEGRALES 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. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 600 27 17 89 4	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 672 29 20 93 9	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 694 28 19 106 3	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 611 26 14 98 2	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 621 28 10 100 1
25	26	27	28	29
COLIFLOR CON BECHAMEL	ARROZ HORTELANO CON LEGUMBRES- JUDIAS PINTAS	MACARRONES CARBONARA	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	HUEVO FRITO CON PATATAS	SOLOMILLO DE PAVO EN SALSA OTOÑAL	CACHELOS DE VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE MANZANA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 624 27 41 46 8	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 664 26 8 118 1	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 722 29 40 64 7	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 609 29 13 99 3	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 604 49 19 61 5