

# 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
				
7	8	9	10	11 
MACARRONES CARBONARA CON BACON CRUJIENTE	ARROZ CON POLLO	ALUBIAS CON VERDURITAS	PATATAS HUERTANA	COLIFLOR CON BECHEL
REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	BOQUERONES EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 	FILETE DE AGUJA MILANESA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN	CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGOUT DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BASMATI
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) 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
14	15	16	17	18
FIDEUA CON MAGRO Y VERDURITAS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ CON CAZON	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY	CANELONES DE CARNE
DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS 	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, MAIZ
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MELON	LECHE FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
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
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS	CODITOS INTEGRALES BOLONESA 	PUCHERO DE GARBANZOS	ARROZ CON MAGRO CAMPESINA	BRÓCOLI ASADA
TORTILLA DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLOGICO 	GALLINETA MENIER	POLLO ASADO CON PATATAS	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LOMO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS
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) 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
28	29	30	31	
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS GRATINADAS	EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS 	
GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE	RECETA GASTRONÓMICA GOULASH DE TERNERA A LA HUNGARA CON PATATAS	
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
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	