

Menús 24/25 Mayo

Nuestros menús incluyen
PAN BLANCO e INTEGRAL
y la bebida es AGUA.

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



mawersa
~ 1983 ~

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



5

CREMA DE COLIFLOR Y
PUERROS

TORTILLA DE TOMATE CHERRY
Y TAQUITOS DE JAMON YORK
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA



YOGUR - FRUTA DE
TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	31	26	61	8

12

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON ZANAHORIAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
INTEGRAL



YOGUR - FRUTA DE
TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
609	25	17	89	5

19

MACARRONES BOLOÑESA

BOQUERONES CON ENSALADA
DE LECHUGA Y REMOLACHA

YOGUR - FRUTA DE
TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
675	37	25	75	7

26

LENTEJAS CASERAS CON
VERDURITAS

HUEVO FRITO CON SALSA DE
TOMATE NATURAL

YOGUR - FRUTA DE
TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
683	36	27	76	7

Martes



6

RECETA GASTRONÓMICA

CALDERETA SEVILLANA

SOLDADITOS DE PAVIA DE
BACALAO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
616	51	20	58	6

13

ESTOFADO DE POLLO Y
VERDURAS

VENTRESCA DE MERLUZA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	41	18	73	3

20 RECETA GASTRONÓMICA

ALUBIAS BLANCAS
BURGALESA



TORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
698	32	21	96	3

27

PATATAS A LA RIOJANA

MERLUZA ORLY CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

MANZANA ECOLÓGICA



Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
607	28	16	91	3

Miércoles

7

BRÓCOLI REHOGADA

LOMO FRESCO EN SALSA CON
PATATAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
603	23	28	71	6

14 RECETA
MADRILEÑA



SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO
MADRILEÑO: REPOLLO,
MORCILLO, POLLO,
GARBANZOS, CHORIZO
FRUTA DE TEMPORADA
LIMONADA MADRILEÑA

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

21

CREMA DE CALABACIN ECO

ESCALOPE MILANESA CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
INTEGRAL



FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
678	27	22	95	4

28

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON PATATAS

CHULETA DE SAJONIA CON
GUARNICIÓN DE HELICES
INTEGRALES ALIÑADAS



FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	24	18	95	3

Jueves

1



8

ARROZ INTEGRAL BLANCO
CON CARNE PICADA DE
TERNERA



FILETE DE LENGUADINA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE ECOLÓGICO



FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
642	26	12	106	2

15 SAN ISIDRO



22

SOPA DE POLLO CON
GARBANZOS

FILETE DE PESCADILLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
603	32	11	98	2

29

ARROZ CON TOMATE

LENGUADINA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA
HELADO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
696	29	21	95	7

Viernes

2



9

LENTEJAS CASERAS CON
VERDURITAS

FILETES DE CONTRAMUSLO DE
POLLO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
681	42	17	93	3

16 DIA SIN GLUTEN

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TALLOS DE ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
681	42	17	93	3

23

GRATINADO DE COLIFLOR Y
BRÓCOLI CON QUESO

RAGOUT DE PAVO CON
PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
659	29	26	81	8

30

CREMA DE CHAMPIÑON Y
PUERROS

LARDONES DE POLLO AL
LIMÓN CON PATATAS Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
642	26	33	65	10