

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 |