

Diciembre 2024

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



NUEVA RECETA



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



ECOLÓGICO



RESIDUOS



OCASIONAL



ALERGIAS

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						Martes					Miércoles					Jueves					Viernes								
2						3					4					5					6								
ARROZ CON TOMATE						SOPA DE COCIDO					BRÓCOLI AL HORNO CON PATATA Y ZANAHORIA					LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS					 								
TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN DE LOMBARDA						COMPLEMENTO DE COCIDO.MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO,GARBANZOS,POLLO					FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					SALMÓN EN PAPILOTE													
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA 						FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA - LECHE													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)				
641	33	19	87	4		621	29	10	100	1	600	33	16	86	3	683	41	17	95	4									
9						10					11 RECETA GASTRONÓMICA 					12					13								
CREMA DE CALABACIN ECO 						LACITOS BOLOÑESA					GUIISO DE COL Y GARBANZOS 					ARROZ CON VERDURITAS Y POLLO					FABADA ASTURIANA								
PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						MERLUZA ALHORNO CON PATATAS HORNEADAS					MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA					PESCADILLA EN SALSA AL LIMÓN					TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE								
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)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)				
601	26	19	84	6		685	42	20	84	4	662	36	14	102	3	709	33	12	118	4	694	22	34	76	3				
16						17					18 					19					20								
MACARRONES GRATINADOS						ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURITAS					CALDERETA DE PAVO ESTOFADO CON VERDURITAS 					PUCHERO DE FIDEOS Y HORTALIZAS					CREMA DE CALABAZA NAVIDEÑA								
CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA						HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL					LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					ALBÓNDIGAS DE TERNERA LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL 					FLAMENQUINES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE								
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)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)				
648	38	21	83	3		653	39	19	83	1	600	53	12	70	2	696	28	17	110	5	612	27	18	89	5				



Feliz Navidad