

# Enero 2025

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](mailto:mawersa@mawersa.com)

[www.mawersa.com](http://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																																																		
8	9	10	11	12																																																		
BRÓCOLI AL HORNO CON ZANAHORIA DADO ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL GELATINA - FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO, GARBANZOS, POLLO FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE PATATAS CON MERLUZA HUEVO FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td> <td>20</td> <td>14</td> <td>108</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	611	20	14	108	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>28</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	28	10	100	3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>72</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	28	24	72	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>72</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	28	24	72	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>72</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	28	24	72	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
611	20	14	108	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	28	10	100	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	28	24	72	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	28	24	72	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	28	24	72	5																																																		
13	14 MENÚ GASTRONÓMICO	15	16	17																																																		
CREMA DE COLIFLOR ECOLÓGICA LOMO SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA	PUCHERO DE GARBANZOS VALENCIANO FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE JUDIAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA - LECHE	ARROZ INTEGRAL CON VERDURITAS LARDONES DE POLLO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>27</td> <td>24</td> <td>71</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	27	24	71	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>622</td> <td>41</td> <td>9</td> <td>97</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	622	41	9	97	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>695</td> <td>34</td> <td>27</td> <td>79</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	695	34	27	79	7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>735</td> <td>45</td> <td>18</td> <td>99</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	735	45	18	99	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>27</td> <td>25</td> <td>82</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	650	27	25	82	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	27	24	71	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
622	41	9	97	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
695	34	27	79	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
735	45	18	99	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
650	27	25	82	4																																																		
20	21	22	23	24																																																		
CANELONES DE CARNE CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MANZANA ECOLÓGICA	GRATÉN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN FILETES DE CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ASADAS AL CURRY FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA - LECHE	SOPA DE PASTA CON VERDURAS COLOMBIANA FILETE DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>40</td> <td>23</td> <td>52</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	40	23	52	3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>34</td> <td>14</td> <td>95</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	34	14	95	3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>74</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	609	28	24	74	7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>747</td> <td>32</td> <td>13</td> <td>126</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	747	32	13	126	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>34</td> <td>17</td> <td>83</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	34	17	83	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	40	23	52	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	34	14	95	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
609	28	24	74	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
747	32	13	126	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	34	17	83	3																																																		
27	28	29	30	31																																																		
CREMA DE CALABACIN BLANCO ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS LENGUADINA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO, GARBANZOS, POLLO FRUTA DE TEMPORADA - LECHE	PAELLA CON VERDURITAS Y POLLO GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>673</td> <td>26</td> <td>29</td> <td>75</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	673	26	29	75	8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>614</td> <td>40</td> <td>11</td> <td>92</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	614	40	11	92	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>59</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	26	27	59	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>654</td> <td>37</td> <td>21</td> <td>81</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	654	37	21	81	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>628</td> <td>25</td> <td>9</td> <td>112</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	628	25	9	112	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
673	26	29	75	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
614	40	11	92	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	26	27	59	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
654	37	21	81	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
628	25	9	112	2																																																		