

Febrero 2025

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



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					
3						4						5						6						7					
MACARRONES CON ATÚN Y QUESO						RISOTTO DE ARROZ Y CALABAZA						JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS						COLIFLOR CON BECHAMEL						FIDEUA DE VERDURAS					
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA						LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS						FILETE RUSO DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE ALIADO					
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA						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)	
669	29	30	70	9		629	28	8	113	1		679	41	18	89	3		646	22	41	49	6		766	20	19	117	5	
10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES						11						12						13						14					
LENTEJAS A LA HORTELANA						ESTOFADO DE POLLO CON VERDURITAS						ESPAGUETIS BOLOÑESA						JUDIAS VERDES CON ZANAHORIAS AL HORNO						PUCHERO DE GARBANZOS					
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL						TORTILLA DE CHAMPIÑON Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						LOMO SAJONIA CON PATATAS						CACHELOS DE PESCADILLA 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)	
699	34	15	110	2		618	44	30	43	11		679	40	19	87	4		687	36	32	66	6		651	39	18	87	2	
17						18						19						20						21					
ARROZ CON TOMATE						SOPA DE COCIDO						CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS						ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS						BRÓCOLI ALHORNO					
SALMÓN EN PAPILOTE						COMPLEMENTO DE COCIDO MADRILEÑO						ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO						TORTILLA DE GAMBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						POLLO ASADO CON PATATAS AL HORNO					
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)	
632	27	22	81	5		621	28	10	100	3		606	28	27	67	5		700	44	23	66	3		607	27	31	59	3	
24						25						26						27 SEMANA BLANCA						28					
PAELLA MIXTA DE CARNE Y VERDURAS						FABADA ASTURIANA						CREMA DE CALABACIN BLANCO ECOLÓGICO						PANINIS DE JAMÓN Y QUESO											
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE						ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA AMERICANA						VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA											
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						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)							
692	25	24	84	6		683	38	24	81	2		605	21	25	79	4		686	38	24	79	9							