

# 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.



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

1

2



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
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
600 31 26 61 8

12

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERACON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
609 25 17 89 5

19

MACARRONES BOLOÑESA
BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
675 37 25 75 7

26

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
683 36 27 76 7

6

**RECETA GASTRONÓMICA**

CALDERETA SEVILLANA
SOLDADITOS DE PAVIA DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
616 51 20 58 6

13

ESTOFADO DE POLLO Y VERDURAS
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
602 41 18 73 3

20 **RECETA GASTRONÓMICA**

ALUBIAS BLANCAS BURGALESA
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
698 32 21 96 3

27

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
607 28 16 91 3

7

BRÓCOLI REHOGADA
LOMO FRESCO EN SALSA CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
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
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
621 28 10 100 3

21

CREMA DE CALABACIN ECO
ESCALOPE MILANESA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
678 27 22 95 4

28

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS
CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE HELICES INTEGRALES ALIÑADAS
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
621 24 18 95 3

8

ARROZ BLANCO CON CARNE PICADA DE TERNERA
FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
642 26 12 106 2

15 **SAN ISIDRO**

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
681 42 17 93 3

22

SOPA DE POLLO CON GARBANZOS
FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
603 32 11 98 2

29

ARROZ CON TOMATE
LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA HELADO
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
696 29 21 95 7

9

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS
FILETES DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
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
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
681 42 17 93 3

23

GRATINADO DE COLIFLOR Y BRÓCOLI CON QUESO
RAGOUT DE PAVO CON PATATAS A CUADROS
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
659 29 26 81 8

30

CREMA DE CHAMPIÑON Y PUERROS
LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
<b>Kcal.</b> <b>Prot.(g)</b> <b>Lip.(g)</b> <b>H.C.(g)</b> <b>AGS(g)</b>
642 26 33 65 10