

Noviembre 2024

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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



ACETE DE
OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



RESIDUOS



OCASIONAL



ALERGIAS

mawersa
~ 1983 ~



Menú elaborado por el
Departamento de Nutrición
de MAWERSA, S.L.

4



11

MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS				
REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
675	27	24	86	

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS				
SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
671	40	17	92	

25

GARBANZOS ESTOFADOS				
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
612	20	21	87	

Martes

5

CODITOS CON TOMATE Y QUESO RALLADO				
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
639	33	14	95	

12

CALDO GALLEGO				
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
723	49	25	85	

19

ARROZ CON TOMATE				
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
628	24	17	100	

26

FIDEUA DE POLLO				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
680	32	16	93	

Miércoles

6

GUISO DE GARBANZOS				
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
696	26	25	95	

13

BROCOLI GRATINADO				
ESCALOPE MILANESA CON PURÉ DE PATATAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
616	30	23	74	

20

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS				
FILETE DE POLLO CON PATATAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
719	36	27	93	

27

COLIFLOR CON BECHAMEL				
ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
696	27	28	85	

Jueves

7

JUDIAS VERDES REHOGADAS				
RAXO DE POLLO CON GUARNICION DE ARROZ				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
616	28	16	94	

14

PAELLA DE VERDURAS				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
610	27	13	98	

21

ESPAGUETIS BOLOÑESA				
HUEVO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
695	27	20	101	

28

ARROZ HORTELANO CON LEGUMBRES - JUDIAS PINTAS				
PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
664	26	8	118	

Viernes

1



8

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
YOGUR-FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
614	44	16	83	

15

SOPA DE PICADILLO				
POLLO ASADO CON PATATAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
623	33	32	51	

22

ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURITAS Y MAGRO				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
604	49	19	61	

29 SAN JOSE DE CALASANZ

PATATAS DOS SALSAS				
CHEESEBURGUER				
NATILLAS				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	
690	20	36	73	