

Mayo 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



mawersa
~ 1983 ~



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

Lunes



5

CREMA DE ZANAHORIAS

CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 648 | 30 | 21 | 85 |

12

SOPA DE PICADILLO

ALBÓNDIGAS NATURALES EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 630 | 27 | 15 | 98 |

19

BRÓCOLI REHOGADO

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 614 | 27 | 31 | 61 |

26

ARROZ CON VERDURAS

ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 680 | 26 | 22 | 98 |

Martes



6

ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ

YOGUR - FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 644 | 31 | 21 | 85 |

13

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON HUEVO DURO

FILETE DE POLLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 621 | 30 | 32 | 56 |

20

ARROZ CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 627 | 30 | 18 | 84 |

27

CODITOS CON TOMATE Y QUESO RALLADO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 649 | 33 | 16 | 92 |

Miércoles

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 694 | 28 | 19 | 106 |

14

PAELLA

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 640 | 39 | 13 | 89 |

21

CALDO GALLEGO

HAMBURGUESA NATURAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 718 | 38 | 22 | 94 |

28

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

POLLO EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 637 | 28 | 10 | 113 |

Jueves

1



8

ARROZ CON MAGRO

PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE GUISANTES

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 607 | 36 | 10 | 96 |

15

GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS

ESCALOPINES EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 713 | 44 | 17 | 99 |

22

FIDEUA DE VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 683 | 23 | 9 | 111 |

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Y VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON PATATAS AL HORNO

FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 671 | 47 | 9 | 102 |

Viernes

2



9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

RAXO DE POLLO A LA JARDINERA

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 662 | 49 | 12 | 89 |

16

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 645 | 32 | 18 | 87 |

23

LENTEJAS A LA HORTELANA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 694 | 28 | 19 | 106 |

30

NUGGETS DE POLLO

PIZZA



HELADO - FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) |
|-------|----------|---------|---------|
| 761 | 33 | 38 | 72 |