

Junio 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



OCASIONAL



ALERGIAS



RESIDUOS

mawersa
~ 1983 ~



colexio
CALASANZ
PP. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

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

Lunes					Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
2					3				4				5				6			
SOPA DE PICADILLO					LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS				ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO				CREMA DE LEGUMBRES				CANELONES			
ALBÓNDIGAS NATURALES CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL					TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA				RAXO DE POLLO CON PATATAS FRITAS				PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS			
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
602	26	15	94		666	34	21	89	603	37	16	75	673	36	25	79	622	37	19	77
9					10				11				12				13			
CREMA DE CALABAZA					ARROZ TRES DELICIAS				ENSALADA DE GARBANZOS CON POLLO				LACITOS CON TOMATE Y QUESO RALLADO				COLIFLOR CON BECHAMEL			
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS					PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				ESCALOPE MILANESA CON TOMATE ALIÑADO				PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA				TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
613	17	24	74		699	28	14	113	691	39	25	80	650	35	21	79	663	22	39	56
16					17				18				19				20			
ENSALADA CAMPERA					ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA				LENTEJAS ESTOFADAS				PAELLA				CREMA DE ZANAHORIAS			
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA				TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS				CHEESEBURGUER			
FRUTA DE TEMPORADA					YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA - HELADO			
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
607	34	20	75		635	42	22	75	694	28	19	106	617	36	8	100	701	31	37	57