

Septiembre 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



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

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes																																							
15						16						17						18						19																																							
						<p>ARROZ CON TOMATE</p>						<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p>						<p>ARROZ BLANCO CON VERDURAS DE LA HUERTA</p>						<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</p>																																							
																		<p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)</p>						<p>LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)</p>						<p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)</p>						<p>POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)</p>																											
<p>FRUTA TEMPORADA</p>						<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>						<p>FRUTA TEMPORADA</p>						<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>616</td> <td>26</td> <td>14</td> <td>98</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	616	26	14	98	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>32</td> <td>15</td> <td>95</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	669	32	15	95	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>610</td> <td>27</td> <td>13</td> <td>98</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	610	27	13	98	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>688</td> <td>45</td> <td>21</td> <td>80</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	688	45	21	80	1
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
616	26	14	98	2																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
669	32	15	95	2																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
610	27	13	98	2																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
688	45	21	80	1																																																											
22						23						24						25						26																																							
<p>ARROZ CON TOMATE</p>						<p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p>						<p>MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA BOLOÑESA (1,3,6,11)</p>						<p>GUISO DE GARBANZOS</p>																																													
<p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)</p>						<p>LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)</p>						<p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)</p>						<p>ESCALOPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY (1,3,12)</p>																																													
<p>FRUTA TEMPORADA</p>						<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>						<p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA</p>						<p>FRUTA TEMPORADA</p>																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>616</td> <td>26</td> <td>14</td> <td>98</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	616	26	14	98	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>32</td> <td>15</td> <td>95</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	669	32	15	95	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>685</td> <td>39</td> <td>24</td> <td>79</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	685	39	24	79	8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>692</td> <td>38</td> <td>20</td> <td>92</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	692	38	20	92	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
616	26	14	98	2																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
669	32	15	95	2																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
685	39	24	79	8																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
692	38	20	92	3																																																											
29						30																																																									
<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p>						<p>ARROZ INTEGRAL CON MAGRO</p>																																																									
<p>SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,6,7,8,12)</p>						<p>PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)</p>																																																									
<p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA</p>						<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>677</td> <td>35</td> <td>18</td> <td>92</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	677	35	18	92	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605</td> <td>34</td> <td>11</td> <td>94</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>						Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	605	34	11	94	10																																
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
677	35	18	92	6																																																											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																											
605	34	11	94	10																																																											

