

Octubre 2024

Nuestros menús incluyen
PAN BLANCO
y la bebida es AGUA.

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



ACEITE DE
OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



RESIDUOS



ALERGIAS

mawersa
~ 1983 ~



COLEXIO
CALASANZ
PP. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE	ARROZ CON VERDURAS	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO
	ALBONDIGAS CON GUARNICIÓN DE PATATAS A CUADRITOS	PESCADO DEL DÍA EN SALSA VERDE	FILETE DE AGUJA MILANESA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR – FRUTA DE TEMP.	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 609 20 24 81	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 656 32 15 97	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 668 27 22 93	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 624 41 9 99
7	8	9	10	11
ESPAGUETIS CARBONARA	ARROZ CON TOMATE	GUISO DE GARBANZOS	PATATAS HUERTANA	ALUBIAS CON VERDURITAS
REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ	PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS	HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS SIN HUESO	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	POLLO ASADO CON GUARNICION DE PURÉ
YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 711 35 39 63	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 619 27 14 94	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 733 30 30 88	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 604 31 23 79	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 690 46 22 77
14	15	16	17	18
BRÓCOLI REHOGADO	FIDEUA DE MAGRO Y VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	LENTEJAS CASERAS	CANELONES DE CARNE
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAXO DE POLLO EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR – FRUTA DE TEMP.	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 617 19 29 63	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 684 29 10 103	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 604 32 18 86	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 699 27 20 106	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 606 36 19 74
CREMA DE ZANAHORIAS	MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	PAELLA	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY Y HUEVO DURO
FILETE DE POLLO CON PATATAS	PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE GUISANTES	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS SIN HUESO	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LOMO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS
YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 650 28 40 53	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 661 39 17 88	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 736 32 22 104	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 610 27 13 98	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 613 28 33 54
28	29	30	31	
COLIFLOR CON BECHAMEL	ARROZ CON POLLO	FABADA ASTURIANA		
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR – FRUTA DE TEMP.	FRUTA DE TEMPORADA		
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 696 27 28 85	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 612 31 18 88	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) 695 24 31 75		

