Diciembre 2026

USAMOS ACEITES SALUDABLES EN NUESTRAS ELABORACIONES

- Aceite de oliva virgen
- Aceite de girasol alto oleico



USAMOS SAL YODADA EN LAS PREPARACIONES CULINARIAS



PAN INTEGRAL mín. 2 veces/semana

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

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

mawersa ~ 1983 ~

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	**1** LENTEJAS ESTOFADAS (guiso tradicional) CACHELOS DE PESCADILLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 36 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 74 · AGS(g) 3	**2** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado) ALBÓNDIGAS MIXTAS GUISADAS CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 31 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 80 · AGS(g) 7	**3** SOPA DE MARAVILLA (1,3,6,10) POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 635 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 72 · AGS(g) 5	**4** PAELLA MIXTA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 655 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 82 · AGS(g) 3
		**9** JUDIAS VERDES REHOGADAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,6,7,8,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 625 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 27 · H.C.(g) 73 · AGS(g) 7	**10** ARROZ A LA NAPOLITANA (hervido con sofrito casero) TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (3,4,12) PESCADO AZUL FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 30 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 80 · AGS(g) 4	**11** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10) ECOLÓGICO INTEGRAL COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON CHORIZO, POLLO, REPOLLO,MORCILLO (guiso tradicional) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 5
14 ARROZ CREMOSO A LOS CUATRO QUESOS (7) (cocción) MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,4,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 695 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 29 · H.C.(g) 72 · AGS(g) 10	**15** LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 680 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 88 · AGS(g) 5	**16** ESPAGUETIS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE (1,3,6,10) (cocción y rehogado) VENTRESCA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 660 · Prot.(g) 43 · Lip.(g) 17 · H.C.(g) 83 · AGS(g) 3	**17** CREMA DE CALABACIN Y PUERROS (hervido y triturado) GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO Y ARROZ INTEGRAL (guiso tradicional) INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 95 · AGS(g) 4	**18** BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA CON PATATAS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 30 · Lip.(g) 28 · H.C.(g) 75 · AGS(g) 8
21 MACARRONES GRATINADOS (1,3,6,7,10) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANHORIA (3,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 27 · H.C.(g) 74 · AGS(g) 9	**22** CREMA DE CALABAZA NAVIDEÑA (hervido y triturado) LARDONES DE POLLO CON EMPANADO TRADICIONAL Y PATATAS (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 680 · Prot.(g) 34 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 4			