Octubre 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

mawersa ~ 1983 ~

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

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			**1** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado) ALBÓNDIGAS MIXTAS GUISADAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6,10) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 85 · AGS(g) 5	**2** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (guiso tradicional) LARDONES DE POLLO EMPANADOS CASEROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 32 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 9
5 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (hervido con sofrito casero) MERLUZA AL HORNO A LA PROVENZAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 640 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 87 · AGS(g) 4	**6** CREMA DE **CALABACIN** (hervido y triturado) CINTA DE LOMO FRESCO CON REBOZADO CASERO Y PATATAS (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 665 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 5	**7** LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén)(3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 4	**8** PATATAS GUISADAS CON ATÚN Y VERDURAS (4) POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 655 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 83 · AGS(g) 4	**9** MENU ESPECIAL HISPANIDAD SANCOCHO IBEROAMERICANO GARBANZOS A LA CRIOLLA FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 5
12 	**13** PURÉ DE BONIATO , PUERRO Y ZANAHORIA (hervido y triturado) SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,6,7,8,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 635 · Prot.(g) 20 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 6	**14** JUDIAS VERDES A LA JARDINERA HUEVOS COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ (3) **MELON** Kcal. 625 · Prot.(g) 20 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 88 · AGS(g) 4	**15** MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) GALLINETA AL HORNO CON MAJADO DE AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 660 · Prot.(g) 30 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 87 · AGS(g) 4	**16** EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS (guiso tradicional) POLLO A LA PORTUGUESA CON PATATAS AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 4
19 ARROZ MELOSO CON VERDURAS DE LA HUERTA (hervido) PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 630 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 4	**20** ALUBIAS BLANCAS CASERAS (guiso tradicional) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 23 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 90 · AGS(g) 4	**21** PATATAS VIUDAS (guiso tradicional) FILETE DE POLLO CON EMPANADO TRADICIONAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) MANZANA ECOLÓGICA Kcal. 675 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 4	**22** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO: GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO, CHORIZO,PATATA COCIDA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 5	**23** COLIFLOR CON AJO Y PIMENTON DULCE (hervido y rehogado) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON PATATAS PANADERA (1,6,10) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 635 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 81 · AGS(g) 6
26 CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL (hervido y sofrito casero) (1,3,6,10) MERLUZA EN SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 85 · AGS(g) 4	**27** ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO, PEREJIL Y ACEITE DE OLIVA LENTEJAS A LA HORTELANA FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 18 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 101 · AGS(g) 3	**28** BRÓCOLI REHOGADO LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 620 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 76 · AGS(g) 5	**29** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA POLLO A LA OLLA CON PATATAS GUISADAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 625 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 82 · AGS(g) 4	**30** GUISO DE GARBANZOS HUEVO FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 660 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 4