

Diciembre 2025

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



mawersa
~ 1983 ~

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
1 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA (1,3,6,7,11)   GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>660</td><td>37</td><td>20</td><td>80</td><td>6</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	37	20	80	6	2 GARBANZOS AL CALDO CORTO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>699</td><td>27</td><td>23</td><td>100</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	27	23	100	3	3 ARROZ CREMOSO CON MAGRO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>616</td><td>34</td><td>11</td><td>98</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	616	34	11	98	2	4 CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO (12)  ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>611</td><td>21</td><td>27</td><td>75</td><td>5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	611	21	27	75	5	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>699</td><td>46</td><td>17</td><td>92</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	46	17	92	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	37	20	80	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	27	23	100	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
616	34	11	98	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
611	21	27	75	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	46	17	92	2																																																		
8 	9 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11)   LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>604</td><td>25</td><td>27</td><td>69</td><td>8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	604	25	27	69	8	10 EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,4,12)  FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>640</td><td>45</td><td>18</td><td>76</td><td>4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	45	18	76	4	11 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>652</td><td>26</td><td>32</td><td>68</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	652	26	32	68	3	12 ARROZ CON TOMATE MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>633</td><td>25</td><td>15</td><td>98</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	633	25	15	98	2										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
604	25	27	69	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
640	45	18	76	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
652	26	32	68	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
633	25	15	98	2																																																		
15 LENTEJAS CASERAS HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS (3) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>697</td><td>32</td><td>30</td><td>74</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	697	32	30	74	3	16 CODITOS CON CARNE MOLIDA Y QUESO (1,3,6,7,10) LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>660</td><td>37</td><td>15</td><td>93</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	37	15	93	2	17 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS NATURALES (12) CHULETAS DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>614</td><td>24</td><td>19</td><td>93</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	614	24	19	93	3	18 SOPA DE COCIDO (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO MANZANA ECOLÓGICA  <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>621</td><td>26</td><td>19</td><td>91</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	26	19	91	1	19  ARROZ INTEGRAL NAVIDEÑO  CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,3,6,7,8,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>631</td><td>18</td><td>12</td><td>109</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	631	18	12	109	1
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
697	32	30	74	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	37	15	93	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
614	24	19	93	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	26	19	91	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
631	18	12	109	1																																																		



Bizcocho de Navidad

 **INGREDIENTES**
200 g de harina
125 g de mantequilla
125 ml de leche

 180 g de azúcar
 2 huevos
 1 cda de levadura

ELABORACIÓN
1. Mezclar la mantequilla con el azúcar
2. Añadir los huevos y la leche, y batir
3. Agregar la harina, la levadura y la canela
4. Verter en un molde y hornear a 180°C unos 30 min

