

Enero 2026

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



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

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



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



12

13

14

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS					
FILETE RUSO CON PATATAS					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
654	20	44	44	3	

19

COLIFLOR GRATINADA					
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
602	24	38	39	4	

26

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS EN SALSA DE TOMATE CASERA					
MERLUZA DE CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA					
MANZANA ECOLÓGICA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
649	33	16	92	1	

PAELLA MIXTA DE VERDURAS					
GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
629	35	9	101	2	

20

CALDERO DE ARROZ CON POLLO					
CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
608	31	9	100	1	

27

LENTEJAS GUIADAS CON TOQUE DE QUINOA					
TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR- FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
694	36	21	87	4	

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS					
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
698	40	24	83	2	

21

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS					
COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
621	26	19	91	1	

28

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS					
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADROS					
FRUTA DE TEMPORADA - LECHE					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
615	20	26	77	4	

8

CREMA SUAVE DE BRÓCOLI					
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO					
GELATINA FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
659	24	15	109	3	

15 DIA MUNDIAL DE LA
COCINA ITALIANA



FUSSILLI A LA NAPOLITANA					
MILANESA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
616	29	16	92	3	

22

PATATAS A LA CASTELLANA					
LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA					
FRUTA DE TEMPORADA - LECHE					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
604	32	21	74	1	

29

GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA					
SUQUET DE PALOMETA					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
601	27	17	86	3	

9

SOPA DE COCIDO					
COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
621	26	19	91	1	

16

LENTEJAS A LA HORTELANA					
MERLUZA EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL					
FRUTA DE TEMPORADA LECHE					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
699	41	9	115	1	

23

ALUBIAS PINTAS A LA RIOJANA					
LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
698	39	21	67	2	

30

PUCHERO DE GARBANZOS					
POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
697	38	23	88	2	