

FEBRERO 2026



Receta para la Amistad

Ingredientes:

- 1 paquete grande de cariño.
- 3 tazas de alegría.
- 1 puñado de compañerismo.
- 2 piezas de respeto.
- 1 taza de confianza.
- 1 litro de generosidad.
- 1 pizca de picardía.
- 2 cucharadas de travesuras.

Preparación:

Cuanto más ingredientes agregues más deliciosa quedará la receta.

Importante:
No dejes que
jamás se enfrie.

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					
2	ARROZ CON TOMATE 				
	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,4,12)				
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	645	31	21	86	5

9	CREMA DE CALABACIN (12)				
	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)				
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	619	24	32	61	7

16	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (1,3,6,11) 				
	VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (2,4,12,14)				
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	680	41	19	83	4

23	LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (7)				
	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,6,12)				
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)

Martes					
3	CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA Y PUERROS 				
	ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	624	24	29	71	4

10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS 				
	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	669	40	9	109	1

17	CREMA COLIFLOR ESPUMOSA				
	LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	602	19	24	72	9

24	ARROZ CON POLLO AL CURRY				
	LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	692	36	9	117	2

Miércoles					
4	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) 				
	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

11	BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO (1,3,7)				
	TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICION DE TOMATE ALIÑADO (3)				
	FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	626	17	27	81	7

18	POTAJE DE GARBANZOS				
	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (3,4,12)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	689	49	19	82	4

25	SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)				
	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

Jueves					
5	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PICADILLO DE JAMON SERRANO				
	POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	618	23	31	66	8

12	ESPAGUETIS EN SALSA POMODORO (1,3,6,10)				
	GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	638	33	16	88	4

19	SOPA DE LLUVIA (1,3,6,10)				
	FILETE DE POLLO CON PATATAS (1,3)				
	FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	607	27	25	71	4

26	JUDIAS VERDES CON TOMATE				
	ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL (1,6) 				
	FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	691	23	18	111	3

Viernes					
6	CODITOS CON SALSA DE TOMATE CASERA (1,3,6,10)				
	LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)				
	FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	649	33	16	92	4

13					
	EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS				
	LARDONES DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,12)				
	NATILLAS CON GALLETA (1,7) FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	680	47	18	82	6

20	ARROZ CON TOMATE				
	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	616	26	14	96	2

27	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA				
	BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE ALIÑADO (1,2,4,6,7,10,12,14) 				
	FRUTA DE TEMPORADA				
	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
	600	33	18	78	3

