

Marzo 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



NUEVA RECETA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

INTEGRAL



PROXIMIDAD

ECOLÓGICO

RESIDUOS



OCASIONAL

ALERGIAS



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

3

Día no Lectivo

10

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
616	27	16	96	6

17

MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA

PESCADILLA EN SALSÁ DE CALABAZA

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
603	36	18	74	5

24

FIDEUA DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
700	19	26	88	6

31

ESPAGUETIS GRATINADOS

LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	37	21	79	6

Martes

4

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PECHUGA VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
616	27	16	96	6

11

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS

BACALAO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	38	11	96	2

18

SOPA DE COLIFLOR CON POLLO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	26	29	65	10

25

EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS

VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	33	19	88	3



Miércoles

5

GUISO DE GARBANZOS CON SOFRITO DE TOMATE

HUEVO FRITO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
700	31	32	74	3

12

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

POLLO A LA PORTUGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
609	25	24	77	5

19

JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS

RAGOUT DE PAVO CON ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
669	44	10	100	2

26

CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO

LARDONES DE POLLO AL CURRY

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	25	22	79	4

Jueves

6

GRATÉN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN

LOMO FRESCO EN JUGO DE PIÑA NATURAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
664	34	26	78	11

13

SOPA DE COCIDO

COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, GARBANZOS, REPOLLO Y POLLO

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
654	37	21	81	5

20

CREMA DE ZANAHORIAS

CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
706	24	35	81	7

27

PAELLA MIXTA

GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA - LECHE

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
705	32	13	114	4

Viernes

7

ARROZ AL HORNO CON QUESO

CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
693	35	14	105	5

14

CAZÓN CON PATATAS GUIADAS EN AMARILLO

TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	26	28	66	5

21

ARROZ CON TOMATE

BOQUERONES CON ENSALADA DE ESCAROLA Y REMOLACHA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
686	26	23	93	3

28

LENTEJAS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI SALTEADA CON ZANAHORIAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
630	35	19	81	4