

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

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	27	20	87	4

12



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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
630	27	20	86	4

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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	29	20	85	4

Martes

6
CREMA DE CALABACIN
(hervido y triturado)
CINTA DE LOMO FRESCO CON
REBOZADO CASERO Y
PATATAS (1,3)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
665	29	22	86	5

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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	20	21	91	6

20

ALUBIAS BLANCAS CASERAS
(guiso tradicional)
TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA (3,12)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	23	21	90	4

27

ARROZ BLANCO SALTEADO
CON AJO, PEREJIL Y ACEITE DE
OLIVA
LENTEJAS A LA HORTELANA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	18	19	101	3

Miércoles



7
LENTEJAS CASERAS CON
VERDURAS (guiso tradicional)
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (cuajada en
sartén)(3,12)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	24	21	89	4

14

JUDIAS VERDES A LA
JARDINERA
HUEVOS COCIDO CON SALSA
DE TOMATE Y ARROZ (3)
MELON

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
625	20	21	88	4

21

PATATAS VIUDAS (guiso
tradicional)
FILETE DE POLLO CON
EMPANADO TRADICIONAL
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE (1,3,12)
MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
675	29	21	91	4

28

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
620	28	22	76	5

Jueves

1
CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (hervido y
triturado)
ALBÓNDIGAS MIXTAS
GUISADAS CON PATATAS A
CUADRITOS (1,6,10)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	25	23	85	5

8

PATATAS GUISADAS CON
ATÚN Y VERDURAS (4)
POLLO ASADO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
655	29	21	83	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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	30	21	87	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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	27	19	89	5

29

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS DE TEMPORADA
POLLO A LA OLLA CON
PATATAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
625	27	20	82	4

Viernes

2
ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS (guiso tradicional)
LARDONES DE POLLO
EMPANADOS CASEROS CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (1,3,12)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
670	32	21	86	9

9

MENU ESPECIAL HISPANIDAD
SANCOCHO IBEROAMERICANO
GARBANZOS A LA CRIOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	22	21	91	5

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.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	29	20	86	4

23

COLIFLOR CON AJO Y
PIMENTON DULCE (hervido y
rehogado)
HAMBURGUESA MIXTA AL
HORNO CON PATATAS
PANADERA (1,6,10)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	24	23	81	6

30

GUISO DE GARBANZOS
HUEVO FRITO CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
INTEGRAL Y ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE (3,12)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	22	22	91	4