

Octubre 2025

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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



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



6
BRÓCOLI REHOGADO

ALBÓNDIGAS A LA MEXICANA
(1,6)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	25	34	53	8



20
COLIFLOR GRATINADA (3,7)

LOMO DE SAJONIA CON
GUARNICIÓN DE PISTO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
605	29	36	44	9

27
ARROZ CON POLLO

PESCADILLA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
639	36	13	92	4

Martes

7
ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
655	39	20	81	5

14
ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS DE LA HUERTA

BOQUERONES CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
(1,2,4,6,7,10,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	25	22	86	6

21
POTAJE DE ARROZ INTEGRAL
CON GARBANZOS Y VERDURAS

MERLUZA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
695	41	13	103	2

28
PATATAS A LA RIOJANA (7)

TORTILLA FRANCESA DE YORK
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
610	24	24	79	4

Miércoles

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

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	26	19	21	1

8
ESPAGUETIS INTEGRALES
ECOLÓGICOS CON SALSA
CARBONARA (1,3,6,7,10,11)

LENGUADINA 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)
685	39	24	79	8

15
LENTEJAS CASERAS CON
VERDURAS Y CHORIZO (7)

TORTILLA DE CALABACÍN Y
QUESO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE (3,7,12)

MELON

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
698	32	32	71	6

22
CREMA DE CALABACÍN
ECOLÓGICO

POLLO A LA CAMPESINA CON
PATATAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	28	21	80	6

29
SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	26	19	91	1

Jueves

2
ARROZ CON MAGRO AL ESTILO
MALAGUEÑO

PESCADILLA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
638	31	20	86	4

9
PATATAS A LA IMPORTANCIA
(1)

FILETE DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
605	27	26	71	4

16
CANELONES ROSSINI (1,3,7,8)

PESCADILLA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
606	38	21	67	2

23
CODITOS BOLOÑESA (1,3,6,10)

GALLINETA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	37	15	94	2

30
JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON BACON

ALBÓNDIGAS DE TERNERA
CON GUARNICIÓN DE ARROZ
INTEGRAL (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
624	23	20	92	3

Viernes

3
CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (12)

LARDONES DE POLLO EN
SALSA CON PATATAS (1)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	27	26	80	5

10
ARROZ CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON
GUARNICIÓN DE
CHAMPIÑONES (2,4,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
612	28	15	91	2

17
JUDIAS VERDES A LA
ANDALUZA

POLLO A LA CAZADORA CON
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
611	29	23	77	5

24
EMPEDRADO DE ALUBIAS
PINTAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON
GUARNICIÓN DE TOMATE
CHERRY (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
694	30	25	89	4

31
LENTEJAS A LA HORTELANA

LENGUADINA CON PATATAS
PANADERA Y ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	41	9	102	1