

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

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



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)

FRUTA DE TEMPORADA

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

13

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

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)

FRUTA DE TEMPORADA

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)

FRUTA DE TEMPORADA

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

14

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

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 GUIADAS 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 GUIADAS 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 GUIADAS

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

GUIISO 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