

Septiembre 2026



mawersa
~ 1983 ~

Aportes calóricos teóricos
calculados para niños
de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el
Departamento de Nutrición
de MAWERSA, S.L.



PAN INTEGRAL
mín. 2 veces/semana

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
7 CREMA TRICOLOR DE HORTALIZAS (hervido y triturado) ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6,10) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>668</td><td>29</td><td>24</td><td>81</td><td>7</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	668	29	24	81	7	8 GUIISO DE GARBANZOS (guiso tradicional) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>678</td><td>24</td><td>24</td><td>90</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	678	24	24	90	4	9 ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA (hervido con sofrito casero) MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>661</td><td>29</td><td>22</td><td>85</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	661	29	22	85	4	10 JUDIAS VERDES REHOGADAS LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>648</td><td>30</td><td>21</td><td>82</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	648	30	21	82	3	11 ESPAGUETIS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE(hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) VENTRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>682</td><td>31</td><td>22</td><td>89</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	682	31	22	89	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
668	29	24	81	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
678	24	24	90	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
661	29	22	85	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
648	30	21	82	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
682	31	22	89	4																																																		
14 ARROZ BLANCO SALTEADO (hervido) TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>646</td><td>22</td><td>22</td><td>86</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	646	22	22	86	4	15 PATATAS GUIADAS CON PAVO Y VERDURAS (guiso tradicional) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>665</td><td>28</td><td>22</td><td>87</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	665	28	22	87	3	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO.GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO, PATATA COCIDA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>651</td><td>25</td><td>21</td><td>87</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	651	25	21	87	4	17 BRÓCOLI ASADO CON PIMENTÓN DULCE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN (salteado) POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATA PANADERA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>632</td><td>28</td><td>21</td><td>74</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	632	28	21	74	4	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (guiso tradicional) GALLINETA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>669</td><td>28</td><td>23</td><td>86</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	669	28	23	86	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
646	22	22	86	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
665	28	22	87	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
651	25	21	87	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
632	28	21	74	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
669	28	23	86	4																																																		
21 JUDIAS VERDES REHOGADAS LOMO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>653</td><td>29</td><td>22</td><td>79</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	653	29	22	79	5	22 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional) TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>666</td><td>24</td><td>22</td><td>91</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	666	24	22	91	4	23 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado) CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>647</td><td>29</td><td>22</td><td>80</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	647	29	22	80	4	24 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE CASERO (1,3,6,10) VENTRESCA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>674</td><td>30</td><td>22</td><td>87</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	674	30	22	87	4	25 ARROZ HORTELANO (hervido) ALUBIAS PINTAS CASERAS (guiso tradicional) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>643</td><td>19</td><td>20</td><td>96</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	643	19	20	96	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
653	29	22	79	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
666	24	22	91	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
647	29	22	80	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
674	30	22	87	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
643	19	20	96	3																																																		
28 CODITOS NAPOLITANA (hervido y sofrito casero) (1,3,6,10) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>647</td><td>30</td><td>21</td><td>79</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	647	30	21	79	4	29 CREMA DE LEGUMBRES(hervido y triturado) CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO (1,3,6,7) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>664</td><td>21</td><td>23</td><td>91</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	664	21	23	91	6	30 ARROZ CON POLLO (hervido) DADOS DE ATÚN CON SOFRITO CASERO Y PATATAS(4) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr><tr><td>658</td><td>26</td><td>22</td><td>88</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	658	26	22	88	3																						
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
647	30	21	79	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
664	21	23	91	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
658	26	22	88	3																																																		

