

# Diciembre 2025

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



**mawersa**  
~ 1983 ~

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

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA (1,3,6,7,11) <small>INTEGRAL</small>	2	GARBANZOS AL CALDO CORTO	3	ARROZ CREMOSO CON MAGRO	4	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO (12) <small>ECOLÓGICO</small>	5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
	 								
	GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) <small>ECOLÓGICO</small>		TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (3,12)		PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)		ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS (1,6)		ESCALOPE DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO (1,3)
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)		FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
	660 37 20 80 6		699 27 23 100 3		616 34 11 98 2		611 21 27 75 5		699 46 17 92 2
8			9	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) <small>INTEGRAL</small>	10	EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS	11	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS	12
									
				LOMO AL HORNO CON PATATAS		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,4,12) <small>PESCADO AZUL</small>			ARROZ CON TOMATE
				FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
				Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)	
				604 25 27 69 8		640 45 18 76 4		652 26 32 68 3	
15	LENTEJAS CASERAS		16	CODITOS CON CARNE MOLIDA Y QUESO (1,3,6,7,10)	17	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS NATURALES (12)	18	SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)	19
				LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)		CHULETAS DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)			ARRROZ INTEGRAL NAVIDEÑO
				YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)		MANZANA ECOLÓGICA <small>ECOLÓGICO</small>	
				Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)	
				697 32 30 74 3		660 37 15 93 2		614 24 19 93 3	

