

Enero 2026

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



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

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



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



12

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS
FILETE RUSO CON PATATAS (1,6)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
654 20 44 44 3

19

COLIFLOR GRATINADA (1,3,7)
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS (3)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
602 24 38 39 4

26

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS EN SALSA DE TOMATE CASERA (1,3,6,11)
MÉRLUZA DE CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,2,4,12,14)
MANZANA ECOLÓGICA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
649 33 16 92 1

13

PAELLA MIXTA DE VERDURAS
GALLINETA 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)
629 35 9 101 2

20

CALDERO DE ARROZ CON POLLO
CACHELOS DE VENTRESCA 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)
608 31 9 100 1

27

LENTEJAS GUIADAS CON TOQUE DE QUINOA
TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y GUARNICIÓN DE TOMATE ALIÑADO (3,6)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
694 36 21 87 4

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
698 40 24 83 2

21

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11)
COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
621 26 19 91 1

28

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS (12)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADROS (1,6)
FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
615 20 26 77 4

8

CREMA SUAVE DE BRÓCOLI (12)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (1,6)
GELATINA - FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
659 24 15 109 3

15 DIA MUNDIAL DE LA
COCINA ITALIANA

FUSSILLI A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)
MILANESA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
616 29 16 92 3

22

PATATAS A LA CASTELLANA
LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,2,4,12,14)
FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
604 32 21 74 1

29

GUISO DE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SUQUET DE PALOMETA (2,4,14)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
601 27 17 86 3

9

SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)
COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
621 26 19 91 1

16

LENTEJAS A LA HORTELANA
MERLUZA EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL (2,4,14)
FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7)
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
699 41 9 115 1

23

ALUBIAS PINTAS A LA RIOJANA (7)
LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
698 39 21 67 2

30

PUCHERO DE GARBANZOS
POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)
697 38 23 88 2