

Noviembre 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

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

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

mawersa
~ 1983 ~

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

Lunes



9



16

ARROZ CON SOJA TEXTURIZADA Y VERDURAS					
TORTILLA FRANCESA CON CUATRO QUESOS RALLADOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,7,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
650	29	23	79	7	

23

ARROZ CAMPESINO CON VERDURAS					
MERLUZA CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
605	30	19	79	4	

30

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)					
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (3,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
606	23	20	82	4	

Martes

3

JUDIAS VERDES A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA					
CROQUETAS TRADICIONALES DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,6,7,8,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
600	17	27	72	5	

10

CREMA DE CALABAZA					
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO (3)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
620	17	19	94	4	

17

GARBANZOS AL CALDO CORTO CON ZANAHORIAS					
LOMO CON PATATAS AL HORNO					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
680	38	20	87	4	

24

EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS					
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (3,12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
665	25	21	94	4	

4

SOPA DE FIDEOS (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)	
650	29	17	94	5	

11

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS					
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS A CUADROS (1,6,10)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
650	29	19	91	5	

18

CODITOS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE (1,3,6,7,10)					
GALLINETA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,4,12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
690	33	24	88	5	

25

BROCOLI REHOGADO					
ESCALOPE DE POLLO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
610	37	22	65	4	

Miércoles

5

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE					
VENTRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
600	29	16	86	3	

12

ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO Y PATATAS					
MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,4,12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
690	38	20	91	4	

19

CREMA DE BONIATO PUERRO Y ZANAHORIA					
LENTEJAS A LA HORTELANA CON ARROZ INTEGRAL					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
650	22	17	103	3	

26

SOPA DE FIDEOS (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)	
650	29	17	94	5	

Jueves

6

CREMA DE ALUBIAS, CALABACIN Y PUERROS					
FILETE DE CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE PATATAS					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
670	34	20	89	4	

13

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (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)	
650	29	17	94	5	

20

MARMITAKO DE ATUN CON PATATAS (4)					
POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
600	38	18	72	4	

27

CREMA DE CALABACIN					
FILETE RUSO CON PATATAS (1,6,10)					
FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
630	27	25	75	7	

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Fruta fresca de temporada
(variedad según mercado)