

Noviembre 2025

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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



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

3



10



17

CREMA DE VERDURAS
TRICOLOR DE PATATA,
ZANAHORIA Y CALABACIN (12)

ALBONDIGAS DE TERNERA
CON GUARNICION DE ARROZ
LARGO (1,6)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
674	28	18	103	5

24

LENTEJAS A LA JARDINERA

TORTILLA FRANCESA DE YORK
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (3,6,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	40	22	78	7

Martes

4

FARFALLE CON SALSA DE
TOMATE NATURAL Y QUESO
RALLADO (1,3,6,7,10)

VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,6,10,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
692	26	27	87	6

11

GUISANTES SALTEADOS
CON TAQUITOS DE JAMON
COCIDO

HUEVO FRITO CON
GUARNICION DE ARROZ
BLANCO (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
637	30	22	80	2

18

MACARRONES INTEGRALES
ECOLÓGICOS GRATINADOS
CON TOMATE (1,3,6,7,11)

BOQUERONES CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA (1,2,4,6,7,10,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
690	29	20	98	5

25

ARROZ INTEGRAL CON POLLO
AL CURRY

LENGUADINA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
606	31	9	100	1

Miércoles

5

PUCHERO DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON
GUARNICION DE TOMATE
CHERRY ALIÑADO (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
698	34	23	91	5

12

LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO (7)

MERLUZA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
662	44	13	94	1

19

SOPA OTOÑAL DE POLLO
CON COLIFLOR

TORTILLA ESPAÑOLA CON
GUARNICION DE TOMATE
CHERRY ALIÑADO (3)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
613	27	29	62	10

26

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON PATATAS

SAN JACOBO NATURAL
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE (1,3,6,7,12)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
603	17	19	92	4

Jueves

6

BRÓCOLI SALTEADO CON
ZANAHORIAS

LARDONES DE POLLO EN
SALSA CON GUARNICIÓN DE
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	27	26	80	5

13

PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS

ESCALOPE DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
607	27	26	71	4

20

ALUBIAS PINTAS A LA
RIOJANA

LOMO AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
693	44	23	66	5

27

SOPA DE COCIDO (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)
621	26	19	91	1

Viernes

7

RISOTTO DE CALABAZA

VENTRESCA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
631	28	2	115	1

14

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
ECOLÓGICOS (1,3,6,11)

COMPLEMENTO DE COCIDO
GARBANZOS,CHORIZO,POLLO,
REPOLLO, MORCILLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
621	26	19	91	1

21

PAELLA MIXTA DE VERDURAS

PESCADILLA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
(2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	34	9	97	1

28

CREMA DE CALABAZA (12)

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	26	31	67	3

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZÚFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

