

# Octubre 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

**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

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



5

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (hervido con sofrito casero)

MERLUZA AL HORNO A LA PROVENZAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 640   | 27       | 20      | 87      | 4      |

12

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 640   | 27       | 20      | 87      | 4      |



19

ARROZ MELOSO CON VERDURAS DE LA HUERTA ( hervido)

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 630   | 27       | 20      | 86      | 4      |

26

CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL ( hervido y sofrito casero) (1,3,6,10)

MERLUZA EN SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 645   | 29       | 20      | 85      | 4      |

## Martes

6

CREMA DE CALABACIN (hervido y triturado)

CINTA DE LOMO FRESCO CON REBOZADO CASERO Y PATATAS (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 665   | 29       | 22      | 86      | 5      |

13

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 665   | 29       | 22      | 86      | 5      |

PURÉ DE BONIATO , PUERRO Y ZANAHORIA ( hervido y triturado)

SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,6,7,8,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 635   | 20       | 21      | 91      | 6      |

20

ALUBIAS BLANCAS CASERAS (guiso tradicional)

TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 23       | 21      | 90      | 4      |

27

ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO, PEREJIL Y ACEITE DE OLIVA

LENTEJAS A LA HORTELANA

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 18       | 19      | 101     | 3      |

## Miércoles



7

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ( cuajada en sartén)(3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 24       | 21      | 89      | 4      |

14

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 24       | 21      | 89      | 4      |

JUDIAS VERDES A LA JARDINERA

HUEVOS COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ (3)

MELON

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 625   | 20       | 21      | 88      | 4      |

21

PATATAS VIUDAS ( guiso tradicional)

FILETE DE POLLO CON EMPANADO TRADICIONAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)

MANZANA ECOLÓGICA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 675   | 29       | 21      | 91      | 4      |

28

BRÓCOLI REHOGADO

LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 620   | 28       | 22      | 76      | 5      |

## Jueves

1

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS ( hervido y triturado)

ALBÓNDIGAS MIXTAS GUIADAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6,10)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 25       | 23      | 85      | 5      |

8

PATATAS GUIADAS CON ATÚN Y VERDURAS (4)

POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 655   | 29       | 21      | 83      | 4      |

15

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)

GALLINETA AL HORNO CON MAJADO DE AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 660   | 30       | 21      | 87      | 4      |

22

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10)

COMPLEMENTO DE COCIDO: GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO, CHORIZO,PATATA COCIDA Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 648   | 27       | 19      | 89      | 5      |

29

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA

POLLO A LA OLLA CON PATATAS GUIADAS

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 625   | 27       | 20      | 82      | 4      |

## Viernes

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ( guiso tradicional)

LARDONES DE POLLO EMPANADOS CASEROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 670   | 32       | 21      | 86      | 9      |

9 MENU ESPECIAL HISPANIDAD

SANCOCHO IBEROAMERICANO

GARBANZOS A LA CRIOLLA

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 650   | 22       | 21      | 91      | 5      |

16

EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS ( guiso tradicional)

POLLO A LA PORTUGUESA CON PATATAS AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 645   | 29       | 20      | 86      | 4      |

23

COLIFLOR CON AJO Y PIMENTON DULCE ( hervido y rehogado)

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON PATATAS PANADERA (1,6,10)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 635   | 24       | 23      | 81      | 6      |

30

GUIISO DE GARBANZOS

HUEVO FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 660   | 22       | 22      | 91      | 4      |