

Junio 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						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes											
1 ARROZ CON TOMATE (hervido con sofrito casero)						2 CREMA DE BRÓCOLI ESTILO CASERO (hervido y triturado)						3 MACARRONES NAPOLITANA (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)						4 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (estofado)						5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (guiso tradicional)											
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (cuajada en sartén) (3,12)						VENTRESCA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,12)						LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL						LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)											
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)- FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						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)		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)	
664	26	24	81	5,6		652	31	33	54	5,8		671	24	18	102	2,9		682	30	24	83	4,7		676	32	27	72	5,1							
8 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN						9 PURÉ HORTELANO DE VERDURAS (hervido y triturado)						10 CREMA DE LEGUMBRES (hervido y triturado)						11 ARROZ CON TOMATE (hervido con sofrito casero)						12 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido)											
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6)						ATÚN CON SOFRITO CASERO Y PATATAS (4,14)						FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)						MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,4,12)						GARBANZOS GUIADOS CASEROS CON HUEVO DURO (3)											
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)- FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						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)		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)	
688	31	34	63	7,2		648	29	20	74	3,7		674	34	31	58	5,4		661	30	24	79	4,1		672	27	22	88	3,6							
15 BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y ZANAHORIA						16 ARROZ CON PAVO (hervido con sofrito)						17 CREMA DE ZANAHORIAS (hervido y triturado)						18 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						19 PASTA INTEGRAL ECOLÓGICA CON SALSA DE TOMATE											
HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12)						ALUBIAS PINTAS CASERAS (guiso tradicional)						FILETE DE POLLO CON EMPANADO CASERO Y PATATAS (1,3)						TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)						VENTRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)											
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)- FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						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)		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)	
687	32	36	56	8,1		681	29	21	92	3,7		692	33	34	61	5,9		642	28	24	63	4,2		684	30	24	86	4,1							

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Fruta fresca de temporada



(variedad según mercado, incluyendo fruta de temporada temprana como melón y sandía)