

Abril 2026



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



PAN INTEGRAL
mín. 2 veces/semana

Las ensaladas se aliñan con

**Aceite de
oliva virgen**



914 600 411

mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	PURÉ CASERO DE BONIATO, ZANAHORIA Y PUERRO (Hervido y triturado)	LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS (guiso tradicional)	CODITOS AL HORNO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO LIGERO (horno suave) (1,3,6,7,10)	CREMA GRIEGA DE GARBANZOS (hervido y triturado)
	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA (guisado) CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL(hervido) (1,6,10)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOQUE CRUJIENTE Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,4,12)	TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12)	LARDONES DE POLLO EMPANADOS CASEROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. 642 Prot.(g) 29 Lip.(g) 27 H.C.(g) 54 AGS(g) 9.4	Kcal. 612 Prot.(g) 32 Lip.(g) 20 H.C.(g) 78 AGS(g) 3.2	Kcal. 648 Prot.(g) 27 Lip.(g) 26 H.C.(g) 86 AGS(g) 6.1	Kcal. 664 Prot.(g) 30 Lip.(g) 33 H.C.(g) 80 AGS(g) 6.8
13	14	15	16	17
ARROZ CON TOMATE (Hervido con sofrito casero)	ESPIRALES INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (Hervido y salsa guisada) (1,3,6,11)	BRÓCOLI CREMOSO (hervido y triturado)	CALDO TRADICIONAL CON FIDEOS HERVIDOS (1,3,6,10)	ESTOFADO DE PATATAS , CON PAVO Y VERDURAS (guiso tradicional)
TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,7,12)	GALLINETA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)	FILETE DE POLLO EMPANADO TRADICIONAL CON PATATAS (1,3)	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON REPOLLO,CALABAZA Y POLLO (guiso tradicional)	LENGUADINA (horno) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 618 Prot.(g) 26 Lip.(g) 21 H.C.(g) 86 AGS(g) 4.2	Kcal. 662 Prot.(g) 34 Lip.(g) 26 H.C.(g) 88 AGS(g) 6.8	Kcal. 671 Prot.(g) 31 Lip.(g) 32 H.C.(g) 82 AGS(g) 6.9	Kcal. 618 Prot.(g) 29 Lip.(g) 21 H.C.(g) 78 AGS(g) 3.5	Kcal. 646 Prot.(g) 32 Lip.(g) 23 H.C.(g) 84 AGS(g) 4.2
20	21	22	23	24
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS (salteado ligero)	GARBANZOS REHOGADOS (guiso tradicional)	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS NATURALES (Hervido y triturado)	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (hervido y salsa) (1,3,6,10)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PATATAS Y HORTALIZAS (guiso tradicional)
HUEVOS FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (hervido) (3)	MERLUZA A LA MEDITERRÁNEA CON PATATAS (4)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON COBERTURA CRUJIENTE Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (empanado ligero y horneado) (1,12)	PESCADILLA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)	POLLO ASADO (guiso tradicional / horneado) 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. 656 Prot.(g) 28 Lip.(g) 29 H.C.(g) 82 AGS(g) 6.7	Kcal. 634 Prot.(g) 33 Lip.(g) 21 H.C.(g) 78 AGS(g) 3.6	Kcal. 668 Prot.(g) 32 Lip.(g) 30 H.C.(g) 80 AGS(g) 8.4	Kcal. 642 Prot.(g) 29 Lip.(g) 22 H.C.(g) 86 AGS(g) 4.2	Kcal. 651 Prot.(g) 34 Lip.(g) 24 H.C.(g) 79 AGS(g) 4.9
27	28	29	30	
CREMA DE VERDURAS TRICOLOR DE PRIMAVERA (hervido y triturado)	LENTEJAS CASERAS (guiso tradicional)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERO (Hervido con sofrito casero)	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido) (1,3,6,11)	
ALBÓNDIGAS MIXTAS GUIADAS CON PATATAS (guiso) (1,6,10)	BOQUERONES (fritura)CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,6,7,10,12)	TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12)	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON REPOLLO,CALABAZA Y POLLO (guiso tradicional)	
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal. 658 Prot.(g) 30 Lip.(g) 28 H.C.(g) 82 AGS(g) 8.2	Kcal. 656 Prot.(g) 32 Lip.(g) 20 H.C.(g) 87 AGS(g) 2.9	Kcal. 640 Prot.(g) 27 Lip.(g) 22 H.C.(g) 86 AGS(g) 4.6	Kcal. 624 Prot.(g) 29 Lip.(g) 20 H.C.(g) 80 AGS(g) 3,9	

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Fruta fresca de temporada

(variedad según mercado)



Leche disponible
1 vez a la semana

