

FEBRERO 2026



Receta para la

Amistad

Ingredientes:

- 1 paquete grande de cariño.
- 3 tazas de alegría.
- 1 puñado de compañerismo.
- 2 piezas de respeto.
- 1 taza de confianza.
- 1 litro de generosidad.
- 1 pizca de picardía.
- 2 cucharadas de travesuras.

Preparación:

Cuanto mas ingredientes agregues más deliciosa quedará la receta.

Importante:
No dejes que
jamás se enfrie.

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

2

ARROZ CON TOMATE



TORTILLA FRANCESA DE ATÚN
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA (3,4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	31	21	86	5

9

CREMA DE CALABACIN (12)

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
PATATAS A CUADRITOS (1,6)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
619	24	32	61	7

16

MACARRONES INTEGRALES
ECOLÓGICOS BOLOÑESA
(1,3,6,11)

VENTRESCA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
680	41	19	83	4

23

LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO (7)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA (3,6,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
699	32	26	85	8

Martes

3

CREMA DE BONIATO,
ZANAHORIA Y PUERROS



ESCALOPE MILANESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
624	24	29	71	4

10 DIA MUNDIAL DE LAS
LEGUMBRES

LENTEJAS CON ARROZ
INTEGRAL Y VERDURAS



MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
669	40	9	109	1

17

CREMA COLIFLOR ESPUMOSA

LOMO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	19	24	72	9

24

ARROZ CON POLLO AL CURRY

LENGUADINA 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)
692	36	9	117	2

Miércoles

4

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



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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

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

11

BRÓCOLI GRATINADO CON
QUESO (1,3,7)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
GUARNICION DE TOMATE
ALIÑADO (3)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
626	17	27	81	7

18

POTAJE DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA (3,4,12)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
689	49	19	82	4

25

SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)

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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

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

Jueves

5

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON PICADILLO DE JAMON
SERRANO

POLLO A LA CAMPESINA CON
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
618	23	31	66	8

12

ESPAGUETIS EN SALSA
POMODORO (1,3,6,10)

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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
638	33	16	88	4

19

SOPA DE LLUVIA (1,3,6,10)

FILETE DE POLLO CON
PATATAS (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
607	27	25	71	4

26

JUDIAS VERDES CON TOMATE

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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
691	23	18	111	3

Viernes

6

CODITOS CON SALSA DE
TOMATE CASERA (1,3,6,10)

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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
649	33	16	92	4

13



EMPEDRADO DE ALUBIAS
PINTAS

LARDONES DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,12)

NATILLAS CON GALLETA (1,7)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
680	47	18	82	6

20

ARROZ CON TOMATE

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

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
616	26	14	96	2

27

PATATAS ESTOFADAS CON
VERDURAS DE TEMPORADA

BOQUERONES A LA
ANDALUZA CON TOMATE
ALIÑADO (1,2,4,6,7,10,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA -
LECHE (7)

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	33	18	78	3

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

