

Marzo 2026



914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
2 BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA FILETE RUSO EN SALSA DE ZANAHORIA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>661</td><td>24</td><td>31</td><td>73</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	661	24	31	73	4	3 GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>650</td><td>39</td><td>14</td><td>96</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	650	39	14	96	2	4 ESPAGUETIS EN SALSA ESTILO CARBONARA (1,3,6,7,10) CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>698</td><td>29</td><td>31</td><td>78</td><td>8</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	698	29	31	78	8	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS RECETA GASTRONÓMICA POLLO A LA PORTUGUESA FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>641</td><td>47</td><td>12</td><td>88</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	641	47	12	88	3	6 ARROZ CREMOSO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,4,12) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>612</td><td>28</td><td>19</td><td>83</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	612	28	19	83	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
661	24	31	73	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
650	39	14	96	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
698	29	31	78	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
641	47	12	88	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
612	28	19	83	4																																																		
9 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON TOMATE (1,3,6,11) LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>665</td><td>37</td><td>20</td><td>81</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	665	37	20	81	6	10 SOPA DE COCIDO (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GARBANZOS, REPOLLO, POLLO FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>621</td><td>26</td><td>19</td><td>91</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	26	19	91	1	11 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>601</td><td>31</td><td>17</td><td>84</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	601	31	17	84	3	12 ARROZ CAMPERO CON VERDURITAS CACHELOS DE PESCADILLA CON PATATAS AL HORNO (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>615</td><td>28</td><td>13</td><td>97</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	615	28	13	97	2	13 LENTEJAS A LA HORTELANA HUEVO COCIDO CON BECHAMEL Y TOMATE (3,7) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>650</td><td>31</td><td>21</td><td>88</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	650	31	21	88	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
665	37	20	81	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	26	19	91	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
601	31	17	84	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
615	28	13	97	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
650	31	21	88	4																																																		
16 CREMA DE ACELGAS Y CALABAZA (12) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>666</td><td>26</td><td>19</td><td>97</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	666	26	19	97	5	17 ALUBIAS BLANCAS A LA RIOJANA (7) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) MANZANA ECOLÓGICA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>671</td><td>40</td><td>22</td><td>78</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	671	40	22	78	5	18 LACITOS CON TOMATE NATURAL (1,3,6,10) MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>654</td><td>33</td><td>16</td><td>92</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	654	33	16	92	4	19 COLIFLOR CON BECHAMEL LIGERA Y QUESO RALLADO (1,3,7) POLLO A LA OLLA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>672</td><td>29</td><td>42</td><td>45</td><td>8</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	672	29	42	45	8	20 PAELLA DE VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,3,4,6,7,9,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>606</td><td>19</td><td>7</td><td>116</td><td>11</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	606	19	7	116	11
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
666	26	19	97	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
671	40	22	78	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
654	33	16	92	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
672	29	42	45	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
606	19	7	116	11																																																		
23 JUDIAS VERDES CON PATATAS LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>600</td><td>27</td><td>28</td><td>48</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	27	28	48	4	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, CHORIZO, GARBANZOS, REPOLLO Y POLLO FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>621</td><td>26</td><td>19</td><td>91</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	26	19	91	1	25 RECETA GASTRONOMICA ARROZ CON PAVO ESTILO LORCA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>656</td><td>25</td><td>20</td><td>94</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	656	25	20	94	5	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ZARZUELA DE PESCADO CON PATATAS (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>696</td><td>38</td><td>18</td><td>98</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	38	18	98	3	27 A partir de hoy comenzamos las vacaciones de Semana Santa. <i>¡Carguemos las pilas para volver con mucha energía al cole!</i>										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	27	28	48	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	26	19	91	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
656	25	20	94	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	38	18	98	3																																																		

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

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

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