

Abril 2026

¡Bienvenidos de nuevo!

¡Ánimo para el Último Trimestre!

¡Vamos con todo!



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



13

ARROZ CON TOMATE (Hervido con sofrito casero)

TORTILLA FRANCESA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,7,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
618	26	21	86	4.2

20

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS (salteado ligero)

HUEVOS FRITO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (hervido) (3)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
656	28	29	82	6.7

27

CREMA DE VERDURAS TRICOLOR DE PRIMAVERA (hervido y triturado)

ALBÓNDIGAS MIXTAS GUIADAS CON PATATAS (guiso) (1,6,10)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
658	30	28	82	8,2

7

PURÉ CASERO DE BONIATO, ZANAHORIA Y PUERRO (Hervido y triturado)

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA (guisado) CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL(hervido) (1,6,10)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
642	29	27	54	9.4

14

ESPIRALES INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (Hervido y salsa guisada)

GALLINETA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
662	34	26	88	6.8

21

GARBANZOS REHOGADOS (guiso tradicional)

MERLUZA A LA MEDITERRÁNEA CON PATATAS (4)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
634	33	21	78	3.6

28

LENTEJAS CASERAS (guiso tradicional)

BOQUERONES (fritura)CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,6,7,10,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
656	32	20	87	2.9

8

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS (guiso tradicional)

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOQUE CRUIENTE Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
612	32	20	78	3.2

15

BRÓCOLI CREMOSO (hervido y triturado)

FILETE DE POLLO EMPANADO TRADICIONAL CON PATATAS (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
671	31	32	82	6.9

22

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS NATURALES (Hervido y triturado)

LOMO DE CERDO AL HORNO CON COBERTURA CRUIENTE Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (empanado ligero y horneado) (1,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	32	30	80	8.4

29

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERO (Hervido con sofrito casero)

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	27	22	86	4.6

9

CODITOS AL HORNO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO LIGERO (horno suave) (1,3,6,7,10)

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	27	26	86	6.1

16

CALDO TRADICIONAL CON FIDEOS HERVIDOS (1,3,6,10)

COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON REPOLLO,CALABAZA Y POLLO (guiso tradicional)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
618	29	21	78	3.5

23

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (hervido y salsa) (1,3,6,10)

PESCADILLA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
642	29	22	86	4.2

30

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido)

COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON REPOLLO,CALABAZA Y POLLO (guiso tradicional)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
624	29	20	80	3,9

10

CREMA GRIEGA DE GARBANZOS (hervido y triturado)

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
664	30	33	80	6.8

17

ESTOFADO DE PATATAS , CON PAVO Y VERDURAS (guiso tradicional)

LENGUADINA (horno) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
646	32	23	84	4,2

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PATATAS Y HORTALIZAS (guiso tradicional)

POLLO ASADO (guiso tradicional / horneado) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
651	34	24	79	4.9



Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

