Noviembre 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

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

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

mawersa ~ 1983 ~

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3	4	5	6
	JUDIAS VERDES A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10)	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	CREMA DE ALUBIAS, CALABACIN Y PUERROS
	CROQUETAS TRADICIONALES DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,6,7,8,12)	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO	VENTRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)	FILETE DE CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE PATATAS
	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. 600 / Prot.(g) 17 / Lip.(g) 27 / H.C.(g) 72 / AGS(g) 5	Kcal. 650 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 17 / H.C.(g) 94 / AGS(g) 5	Kcal. 600 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 16 / H.C.(g) 86 / AGS(g) 3	Kcal. 670 / Prot.(g) 34 / Lip.(g) 20 / H.C.(g) 89 / AGS(g) 4
9	10	11	12	13
ESPAGUETIS CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE CALABAZA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO Y PATATAS	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10)
PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO (3)	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6,10)	MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,4,12)	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 675 / Prot.(g) 35 / Lip.(g) 25 / H.C.(g) 77 / AGS(g) 8	Kcal. 620 / Prot.(g) 17 / Lip.(g) 19 / H.C.(g) 94 / AGS(g) 4	Kcal. 650 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 19 / H.C.(g) 91 / AGS(g) 5	Kcal. 690 / Prot.(g) 38 / Lip.(g) 20 / H.C.(g) 91 / AGS(g) 4	Kcal. 650 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 17 / H.C.(g) 94 / AGS(g) 5
16	17	18	19	20
ARROZ CON SOJA TEXTURIZADA Y VERDURAS	GARBANZOS AL CALDO CORTO CON ZANAHORIAS	CODITOS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE (1,3,6,7,10)	CREMA DE BONIATO PUERRO Y ZANAHORIA	MARMITAKO DE ATUN CON PATATAS (4)
TORTILLA FRANCESA CON CUATRO QUESOS RALLADOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,7,12)	LOMO CON PATATAS AL HORNO	GALLINETA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,3,4,12)	LENTEJAS A LA HORTELANA CON ARROZ INTEGRAL	POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 650 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 23 / H.C.(g) 79 / AGS(g) 7	Kcal. 680 / Prot.(g) 38 / Lip.(g) 20 / H.C.(g) 87 / AGS(g) 4	Kcal. 690 / Prot.(g) 33 / Lip.(g) 24 / H.C.(g) 88 / AGS(g) 5	Kcal. 650 / Prot.(g) 22 / Lip.(g) 17 / H.C.(g) 103 / AGS(g) 3	Kcal. 600 / Prot.(g) 38 / Lip.(g) 18 / H.C.(g) 72 / AGS(g) 4
23	24	25	26	27
ARROZ CAMPESINO CON VERDURAS	EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS	BROCOLI REHOGADO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10)	CREMA DE CALABACIN
MERLUZA CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (3,12)	ESCALOPE DE POLLO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO	FILETE RUSO CON PATATAS (1,6,10)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 605 / Prot.(g) 30 / Lip.(g) 19 / H.C.(g) 79 / AGS(g) 4	Kcal. 665 / Prot.(g) 25 / Lip.(g) 21 / H.C.(g) 94 / AGS(g) 4	Kcal. 610 / Prot.(g) 37 / Lip.(g) 22 / H.C.(g) 65 / AGS(g) 4	Kcal. 650 / Prot.(g) 29 / Lip.(g) 17 / H.C.(g) 94 / AGS(g) 5	Kcal. 630 / Prot.(g) 27 / Lip.(g) 25 / H.C.(g) 75 / AGS(g) 7
30				
MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)				
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (3,12)				
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA				
Kcal. 606 / Prot.(g) 23 / Lip.(g) 20 / H.C.(g) 82 / AGS(g) 4				



