

Septiembre 2025



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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
8 CREMA DE VERDURAS TRICOLOR DE PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA POMODORO Y GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6) FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>624</td><td>22</td><td>16</td><td>96</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	624	22	16	96	2	9 ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>621</td><td>34</td><td>16</td><td>84</td><td>4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	34	16	84	4	10 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>696</td><td>27</td><td>21</td><td>103</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	27	21	103	3	11 ARROZ CAMPERO CON MAGRO Y VERDURAS PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>619</td><td>32</td><td>11</td><td>100</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	619	32	11	100	2	12 BRÓCOLI AL HORNO RAXO DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>620</td><td>30</td><td>28</td><td>65</td><td>7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	620	30	28	65	7
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
624	22	16	96	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	34	16	84	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	27	21	103	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
619	32	11	100	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
620	30	28	65	7																																																		
15 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>607</td><td>23</td><td>35</td><td>52</td><td>8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	607	23	35	52	8	16 GUIZO DE GARBANZOS CON CHORIZO (7) REVUELTO CON ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>694</td><td>35</td><td>23</td><td>90</td><td>5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	694	35	23	90	5	17 ARROZ BLANCO CON VERDURAS DE LA HUERTA PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>600</td><td>29</td><td>14</td><td>94</td><td>2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	29	14	94	2	18 JUDIAS VERDES SALTEADAS ESCALOPE DE POLLO MILANESA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>602</td><td>32</td><td>21</td><td>77</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	32	21	77	3	19 EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS PESCADO DEL DÍA CON PATATAS (2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>691</td><td>46</td><td>20</td><td>82</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	691	46	20	82	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
607	23	35	52	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
694	35	23	90	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	29	14	94	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	32	21	77	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
691	46	20	82	3																																																		
22 CREMA DE CALABACIN HUEVOS DUROS CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (3) FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>638</td><td>25</td><td>24</td><td>79</td><td>5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	638	25	24	79	5	23 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA BOLOÑESA (1,3,6,11) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>656</td><td>36</td><td>15</td><td>94</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	656	36	15	94	1	24 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,6,7,12) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>680</td><td>34</td><td>13</td><td>106</td><td>3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	680	34	13	106	3	25 ARROZ MELOSO CON POLLO PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>655</td><td>34</td><td>9</td><td>109</td><td>1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	655	34	9	109	1	26 SOPA DE VEGETALES ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADROS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>644</td><td>27</td><td>24</td><td>85</td><td>4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	644	27	24	85	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
638	25	24	79	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
656	36	15	94	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
680	34	13	106	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
655	34	9	109	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
644	27	24	85	4																																																		
29 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12) FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>660</td><td>40</td><td>22</td><td>78</td><td>7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	40	22	78	7	30 ESTOFADO DE POLLO CON VERDURITAS PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr> <tr><td>300</td><td>57</td><td>22</td><td>42</td><td>6</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	300	57	22	42	6	Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011 																																
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	40	22	78	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
300	57	22	42	6																																																		