

Noviembre 2025



COLEXIO
CALASANZ
PP. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



ACEITE DE
OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



ECOLÓGICO



RESIDUOS



OCASIONAL



ALERGIAS

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

3



10

ESPAGUETIS BOLOÑESA
(1,3,6,10)

REVUELTO DE HUEVO CON
YORK Y ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
(3,6,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
662	32	23	80	4

17

CREMA DE VERDURAS
TRICOLOR DE PATATA,
ZANAHORIA Y CALABACIN (12)

ALBONDIGAS CON GUARNICION
DE ARROZ BLANCO (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
674	28	18	103	5

25

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

SAN JACOBO NATURAL
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE (1,3,6,7,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
600	17	13	103	4

Martes

4

LACITOS CON SALSA DE
TOMATE NATURAL Y QUESO
RALLADO (1,3,6,7,10)
PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
692	26	27	87	6

11

LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO (7)

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
673	45	13	98	1

18

MACARRONES INTEGRALES
ECOLÓGICOS GRATINADOS
CON TOMATE (1,3,6,11)
PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
652	35	15	92	4

25

ARROZ CON POLLO

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (1,2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
606	31	9	100	1

Miércoles

5

PUCHERO DE GARBANZOS

ESCALOPE DE CERDO CON
GUARNICION DE TOMATE
CHERRY ALIÑADO (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
699	38	21	92	3

12

CREMA DE CALABAZA Y
ZANAHORIAS (12)

POLLO ASADO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
639	26	30	69	3

19

COLIFLOR CON BECHAMEL
(1,3,7)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
GUARNICION DE TOMATE
CHERRY ALIÑADO (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
655	18	36	67	9

26

LENTEJAS A LA JARDINERA

REVUELTO DE PICADILLO CON
VERDURAS (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
691	33	24	89	6

Jueves

6

BRÓCOLI SALTEADO CON
ZANAHORIAS

RAXO DE POLLO EN SALSA
CON GUARNICIÓN DE
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
640	27	26	80	5

13

ARROZ CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	27	14	99	2

20

ALUBIAS BLANCAS A LA
RIOJANA

FILETE DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
663	46	16	85	3

27

CODITOS CON TOMATE
(1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON
GUARNICION DE VERDURAS
(2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
669	34	17	95	4

Viernes

7

ARROZ CON VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
631	28	2	115	1

14

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS

LOMO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
672	37	15	87	2

21

PAELLA MIXTA DE VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	34	9	97	1

28

PATATAS DOS SALSAS (10)

CHEESEBURGUER (1,3,7)



OCASIONAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	28	29	70	7

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAÑUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCOS



MOLUSCOS

