

# 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**



13

ARROZ CON TOMATE ( Hervido con sofrito casero)

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

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 DUROS CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (hervido) (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	31	25	72	6,5

27

CREMA DE VERDURAS TRICOLOR DE PRIMAVERA (hervido y triturado)

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

FRUTA DE TEMPORADA

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

**Martes**

7

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

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

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
647	29	27	54	4,9

14

ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (Hervido y salsa guisada) (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA BLANCO ALIÑADO CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (horno) (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)

PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO Y PATATAS COCIDAS (1,3,4)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
634	33	21	78	3,6

28

LENTEJAS CASERAS ( guiso tradicional)

PESCADO DEL DÍA AZUL ( frito ) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-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)

PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON 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 CON SOFRITO CASERO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTON DULCE (hervido y rehogado)

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

ARROZ CON VERDURAS (Hervido )

LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
628	32	21	78	5,2

29

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

TORTILLA DE PATATA (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

**Miércoles**

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,PATATA COCIDA 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 SALSAS DE TOMATE (hervido y salsa) (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA BLANCO 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) (1,3,6,11)

COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS CON REPOLLO,CALABAZA,PATATA COCIDA 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 DE GARBANZOS (hervido y triturado)

FINGERS 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)

PESCADO DEL DÍA AZUL (horno) CON SALSAS DE CÍTRICOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)-FRUTA DE TEMPORADA

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

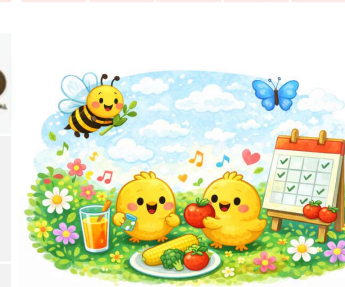
24

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



**Fruta fresca de temporada**

(variedad según mercado)

Los platos de pescado en nuestro menú se elaboran con la variedad más adecuada según mercado.

**Pescado Blanco:** merluza, pescadilla, borriquete, bertorella, pez palo.

**Pescado Azul:** salmón, caballa, palometa, lirios.