

Junio 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





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					
1						2						3						4						5					
ARROZ CON TOMATE (hervido con sofrito casero)						CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA (hervido y triturado)						MACARRONES NAPOLITANA (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)						PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (estofado)						ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (guiso tradicional)					
LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA						PESCADO BLANCO DEL DÍA CON REBOZADO CASERO CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,12)						LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						RAXO DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL 						TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
8						9						10						11						12					
PURÉ HORTELANO DE VERDURAS (hervido y triturado)						PATATAS GUIADAS CON MAGRO						CREMA DE LEGUMBRES (hervido y triturado)						ARROZ CON VERDURAS (hervido con sofrito casero)						SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido)  (1,3,6,11) 					
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6)						PESCADO BLANCO DEL DÍA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,4,12)						FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)						PESCADO AZUL DEL DÍA CON PATATAS AL HORNO 						GARBANZOS GUIADOS CASEROS CON SOFRITO DE TOMATE Y HUEVO DURO (3)					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
15						16						17						18						19					
LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y ZANAHORIA						ARROZ CON PAVO (hervido con sofrito)						PASTA INTEGRAL ECOLÓGICA CON SALSA DE TOMATE  (1,3,6,10) 						CREMA DE ZANAHORIAS (hervido y triturado)					
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)						FILETE DE POLLO CON EMPANADO CASERO Y PATATAS						ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS TEMPLADAS						PESCADO BLANCO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)						HAMBURGUESA (plancha) CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

