

Octubre 2026



COLEXIO
CALASANZ
PP. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

**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

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

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



5

CREMA DE CALABACIN
(hervido y triturado)

CINTA DE LOMO PLANCHA CON
PATATAS

FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
630	29	22	78	5

12



19

CREMA DE ZANAHORIAS Y
CALABAZA

HAMBURGUESA MIXTA AL
HORNO CON PATATAS
PANADERA (1,6,10)

FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	24	23	81	6

26

ARROZ TRES DELICIAS CON
HUEVO, GUISANTES Y JAMÓN (3)

LENTEJAS A LA HORTELANA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	24	18	98	4

6

ARROZ INTEGRAL CON
TOMATE (hervido)

PESCADO DEL DÍA CON
REBOZADO CASERO Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (1,3,4,12)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	30	21	88	5

13

PURÉ DE BONIATO , PUERRO Y
ZANAHORIA (hervido y
triturado)

SAN JACOBO CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,3,4,6,7,8,12)

FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	20	21	91	6

20

JUDIAS VERDES REHOGADAS A
LA GALLEGA CON HUEVO
DURO (3)

MACARRONES CON ATÚN Y
SALSA DE TOMATE (1,3,4,6,10)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	30	20	87	4

27

CODITOS CON SALSA DE
TOMATE (hervido con sofrito
casero) (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON
REBOZADO CASERO Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (1,3,4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	29	20	85	4

7



14

LENTEJAS CASERAS CON
VERDURAS (guiso tradicional)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (cuajada en
sartén)(3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	24	21	89	4

21

PATATAS VIUDAS (guiso
tradicional)

RAXO DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	29	21	84	4

28

BRÓCOLI REHOGADO

LOMO DE CERDO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
620	28	22	76	5

1

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (hervido y
triturado)

ALBÓNDIGAS MIXTAS
GUISADAS CON PATATAS A
CUADRITOS (1,6,10)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	25	23	85	5

8

PATATAS GUISADAS CON
VERDURAS

POLLO ASADO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
655	29	21	83	4

15

MACARRONES INTEGRALES
ECOLÓGICOS CON SALSA DE
BOLOÑESA (hervido con sofrito
casero) (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA AL HORNO
CON MAJADO DE AJO Y PEREJIL
Y ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	30	21	87	4

22

ARROZ INTEGRAL CON
TOMATE (hervido)

PESCADO DEL DÍA CON
REBOZADO CASERO Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (1,3,4,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
660	30	21	88	5

29

GUIISO DE GARBANZOS

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS Y CARNE PICADA
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
670	25	20	96	4

2

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS (guiso tradicional)

FILETE DE POLLO EMPANADOS
CASEROS CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
(1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
670	32	21	86	9

9

SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10)

GARBANZOS CON POLLO,
MORCILLO, CHORIZO,PATATA
COCIDA Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	27	19	89	5

16

CREMA DE LEGUMBRES
(hervido y triturado)

POLLO A LA PORTUGUESA
CON PATATAS AL HORNO Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	29	20	86	4

23

SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10)

GARBANZOS CON POLLO,
MORCILLO, CHORIZO,PATATA
COCIDA Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	27	19	89	5

30

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (hervido y
triturado)

POLLO A LA OLLA CON
PATATAS GUISADAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
625	27	20	82	4