

# Abril 2026



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**



Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
SOPA DE PICADILLO(Hervido) <b>(1,3,6,10)</b>						LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS (guiso tradicional)						ARROZ CON VERDURAS (hervido)						CREMA DE LEGUMBRES (hervido y triturado)						CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL <b>(1,3,6,10)</b>					
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA (guisado) CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL(hervido) <b>(1,6,10)</b>						TORTILLA DE PATATA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(3,12)</b>						PESCADO BLANCO REBOZADO ( ELABORACIÓN PROPIA)CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <b>(1,4,12)</b>						CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO (guiso tradicional)						PESCADO BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(1,4,12)</b>					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR <b>(7)</b>					
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)	
642	29	27	54	9,4		655	27	27	82	6,3		650	30	28	82	6,5		635	31	26	78	4,8		635	31	23	80	5,2	
13						14						15						16						17					
CREMA DE ZANAHORIAS (hervido y triturado)						ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (Hervido y salsa guisada) <b>(1,3,6,11)</b>						ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						ARROZ CON TOMATE						CALDO TRADICIONAL CON FIDEOS HERVIDOS <b>(1,3,6,10)</b>					
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE Y GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO <b>(3)</b>						PESCADO BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(4,12)</b>						FILETE DE POLLO EMPANADO TRADICIONAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <b>(1,3,12)</b>						PESCADO AZUL AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(4,12)</b>						GARBANZOS ASADOS CON VERDURAS Y POLLO (guiso tradicional)					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR <b>(7)</b>					
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)	
642	32	26	88	8		660	34	26	82	5,8		690	32	28	78	6,5		650	30	22	75	4		618	29	21	78	3,5	
20						21						22						23						24					
ARROZ CON VERDURAS (hervido)						GARBANZOS REHOGADOS (guiso tradicional)						CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS NATURALES (Hervido y triturado)						MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (hervido y salsa) <b>(1,3,6,10)</b>						ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS (guiso tradicional)					
HAMBURGUESA (plancha)CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <b>(1,6,12)</b>						PESCADO BLANCO REBOZADO (ELABORACIÓN PROPIA CON PATATAS <b>(1,3,4)</b>						POLLO ASADO (guiso tradicional / horneado) CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL						PESCADO BLANCO AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(4,12)</b>						TORTILLA DE PATATA (cuajada en sartén) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA TOMATE <b>(3,12)</b>					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR <b>(7)</b>					
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)	
640	30	24	85	5,6		655	32	28	78	6,3		625	30	20	82	4,2		642	29	22	86	4,2		660	28	27	84	6,4	
27						28						29						30						31					
LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS (guiso tradicional)						ESPIRALES CON VERDURAS <b>(1,3,6,10)</b>						SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido) <b>(1,3,6,11)</b>						ARROZ CON TOMATE						PESCADO AZUL AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(4,12)</b>					
PESCADO BLANCO CON ALIÑO DE PEREJIL Y QCEITE DE OLIVA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <b>(4,12)</b>						ROTI FRESCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <b>(12)</b>						CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR <b>(7)</b>						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR <b>(7)</b>					
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)	
645	31	28	74	6,4		620	30	20	83	4,5		630	30	21	82	4,6		620	29	19	86	3,8							



Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

1 GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	13 ALTRAMUCES	14 MOLUSCOS



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

**Pescado Blanco:** merluza, pescadilla, gallineta y abadejo.

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