

Diciembre 2025



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



mawersa
~ 1983 ~

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Menú elaborado por el
Departamento de Nutrición
de MAWERSA, S.L.

Lunes°	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
1 MACARRONES A LA ITALIANA (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) FRUTA TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>660</td><td>37</td><td>20</td><td>80</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	37	20	80	6	2 GUIISO DE GARBANZOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>699</td><td>27</td><td>23</td><td>100</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	27	23	100	3	3 ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>616</td><td>34</td><td>11</td><td>98</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	616	34	11	98	2	4 CREMA DE CALABACIN (12) ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS (1,6) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>611</td><td>21</td><td>27</td><td>75</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	611	21	27	75	5	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>699</td><td>46</td><td>17</td><td>92</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	46	17	92	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	37	20	80	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	27	23	100	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
616	34	11	98	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
611	21	27	75	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	46	17	92	2																																																		
8 	9 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) LOMO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>604</td><td>25</td><td>27</td><td>69</td><td>8</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	604	25	27	69	8	10 EMPEDRADO DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,4,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>640</td><td>45</td><td>18</td><td>76</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	45	18	76	4	11 JUDIAS VERDES REHOGADAS CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATA (12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>605</td><td>22</td><td>19</td><td>90</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	605	22	19	90	4	12 ARROZ CON TOMATE PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>612</td><td>32</td><td>9</td><td>100</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	612	32	9	100	1										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
604	25	27	69	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
640	45	18	76	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
605	22	19	90	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
612	32	9	100	1																																																		
15 LENTEJAS CASERAS TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (3) FRUTA TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>697</td><td>32</td><td>30</td><td>74</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	697	32	30	74	3	16 ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (1,3,6,11) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>660</td><td>37</td><td>15</td><td>93</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	37	15	93	2	17 PAELLA DE VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>663</td><td>29</td><td>18</td><td>95</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	663	29	18	95	3	18 COCIDO MONTAÑES PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>636</td><td>42</td><td>22</td><td>69</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	636	42	22	69	2	19 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
697	32	30	74	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	37	15	93	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
663	29	18	95	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
636	42	22	69	2																																																		
22 CREMA DE VERDURAS (12) HAMBURGUESA CON PATATAS(1,6) FRUTA TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>666</td><td>17</td><td>43</td><td>55</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	666	17	43	55	4	23 ARROZ CON TOMATE PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>633</td><td>25</td><td>15</td><td>98</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	633	25	15	98	2																																	
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
666	17	43	55	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
633	25	15	98	2																																																		