

FEBRERO 2026



Receta para la Amistad

Ingredientes:

- 1 paquete grande de cariño.
- 3 tazas de alegría.
- 1 puñado de compañerismo.
- 2 piezas de respeto.
- 1 taza de confianza.
- 1 litro de generosidad.
- 1 pizca de picardía.
- 2 cucharadas de travesuras.

Preparación:

Cuanto más ingredientes agregues más deliciosa quedará la receta.

Importante:
No dejes que
jamás se enfrie.

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					
2						3						4						5						6					
ARROZ CON TOMATE						GUISO DE GARBANZOS						SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)						CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (12)						CODITOS CON SALSA DE TOMATE CASERA (1,3,6,10)					
HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,6,7,12)						PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)						FILETE DE POLLO CON PATATAS (1,3)						ROTI DE CERDO EN SALSA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL						PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)					
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)	
652	18	20	99	4		650	39	14	96	2		613	29	26	67	4		637	22	22	91	4		649	33	16	92	4	

9						10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES						11						12						13					
CREMA DE CALABACIN (12)						LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS						JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PICADILLO DE JAMON SERRANO						MACARRONES EN SALSA POMODORO (1,3,6,10)						EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS					
ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)						PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14)						TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICION DE TOMATE ALIÑADO (3)						PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)						CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,12)					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						NATILLAS CON GALLETA (1,7) 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)	
619	24	32	61	7		669	40	9	109	1		615	21	25	80	4		638	33	16	88	4		680	47	18	82	6	



23						24						25						26						27					
ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS BOLOÑESA (1,3,6,11)						PATATAS RIOJANA						COCIDO MONTAÑES						SOPA DE LLUVIA (1,3,6,10)						LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS					
VARITAS DE PESCADO CON TOMATE ALIÑADO (1,2,4,6,7,10,12,14)						POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)						PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)						ESCALOPE CON PATATAS (1,3)						TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)					
FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - 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)	
700	27	22	98	2		620	28	25	74	1		631	41	22	68	2		608	29	31	53	7		699	32	26	85	5	



colegio
CALASANZ
VILLACARRIEDO