

Junio 2026



USAMOS ACEITES SALUDABLES EN NUESTRAS ELABORACIONES

- ✓ Aceite de oliva virgen
- ✓ Aceite de girasol alto oleico



USAMOS SAL YODADA EN LAS PREPARACIONES CULINARIAS



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	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS	2	ARROZ CON TOMATE (hervido con sofrito casero)	3	EXCURSIÓN MARIANA	4		5																																									
	POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,12)		PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,4,12)																																														
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA																																														
	<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>645</td><td>27</td><td>21</td><td>60</td><td>4</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)		H.C.(g)		AGS(g)		645	27	21	60	4		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>640</td><td>24</td><td>18</td><td>74</td><td>3</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	24	18	74	3																							
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
645	27	21	60	4																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
640	24	18	74	3																																													
8	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado)	9	ARROZ CON MAGRO (hervido con sofrito)	10	GUISO DE GARBANZOS (guiso tradicional)	11	PASTA INTEGRAL ECOLÓGICA CON SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito) (1,3,6,10)	12																																									
	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS(1,6)		HUEVOS DUROS CON TOMATE (3)		ESTOFADO DE POLLO CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE		PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)																																										
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7)- FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA																																										
	<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>675</td><td>26</td><td>25</td><td>69</td><td>6</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	675	26	25	69	6		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>640</td><td>23</td><td>18</td><td>82</td><td>4</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	23	18	82	4		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>670</td><td>28</td><td>23</td><td>62</td><td>5</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	670	28	23	62	5		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>650</td><td>24</td><td>19</td><td>75</td><td>3</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	650	24	19	75	3		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
675	26	25	69	6																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
640	23	18	82	4																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
670	28	23	62	5																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
650	24	19	75	3																																													
15	SOPA DE FIDEOS (hervido) (1,3,6,10)	16	CREMA DE ZANAHORIAS (hervido y triturado)	17	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)	18	ARROZ CON TOMATE (hervido con sofrito casero)	19																																									
	FILETE DE POLLO CON EMPANADO CASERO Y PATATAS (1,3)		HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12)		TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)		PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,12)																																										
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA																																										
	<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>675</td><td>27</td><td>23</td><td>72</td><td>4</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	675	27	23	72	4		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>645</td><td>25</td><td>26</td><td>58</td><td>6</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	645	25	26	58	6		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>690</td><td>24</td><td>27</td><td>86</td><td>5</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	690	24	27	86	5		<table border="1"><thead><tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th><th>AGS(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>635</td><td>24</td><td>17</td><td>73</td><td>3</td></tr></tbody></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	635	24	17	73	3		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
675	27	23	72	4																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
645	25	26	58	6																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
690	24	27	86	5																																													
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																													
635	24	17	73	3																																													



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