

# Octubre 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



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

1



7

SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)				
ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6,12)				
FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
602	25	34	53	8

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA				
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS (1,6)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
638	17	42	51	3

20

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10)				
LOMO CON PATATAS AL HORNO				
FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
605	26	26	70	8

## Martes

7

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS				
HUEVO DURO BELLA AURORA ENSALADA MIXTA (3,12)				
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
669	40	16	93	4

14

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA				
PESCADO AZUL CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,6,7,10,12,14)				
FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
645	25	22	86	6

21

GUISO DE GARBANZOS CON CHORIZO				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,12,14)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
695	41	13	103	2

## Miércoles

1

1

LENTEJAS CASERAS				
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MIXTA (3,12)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
699	28	23	98	2

8

ESPIRALES CON VERDURAS				
PESCADO DEL DIA CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,12,14)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
685	39	24	79	8

15

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO				
TORTILLA PATATA CON ENSALADA MIXTA (3,7,12)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
670	38	21	86	5

22

CREMA DE CALABACIN (12)				
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA (1,3,12)				
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
619	23	29	68	7

## Jueves

2

2

EXCURSION				
-----------	--	--	--	--

9

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS				
FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA (1,3,12)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
605	27	26	71	4

16

ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA CARBONARA (1,3,6,7,11)				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,12,14)				
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
606	38	21	67	2

23

PAELLA 1,3,6,10)				
PESCADO DEL DIA CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,12,14)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	37	15	94	2

## Viernes

3

3

MACARRONES CON TOMATE (1,3,6,10)				
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA (1,2,4,12,14)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
617	34	16	83	3

10

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				
PESCADO DEL DIA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES (2,4,12,14)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
612	28	15	91	2

17

JUDIAS VERDES REHOGADAS				
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
611	29	23	77	5

24

COCIDO MONTAÑES				
HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA MIXTA (1,3,6,7,12)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
664	30	25	52	1