

Noviembre 2025



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

Productos de temporada
y proximidad.



Plan de
reducción del
desperdicio.



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																																																		
3 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y QUESO RALLADO (1,3,6,7,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (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>692</td><td>26</td><td>27</td><td>87</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	692	26	27	87	6	4 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) 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>699</td><td>28</td><td>23</td><td>98</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	28	23	98	2	5 CREMA DE VERDURAS (12) CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS 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>646</td><td>38</td><td>21</td><td>86</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	646	38	21	86	5	6 GUIISO DE GARBANZOS CON CHORIZO FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) 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>695</td><td>47</td><td>17</td><td>92</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	695	47	17	92	1	7 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS INTEGRAL PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS (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>631</td><td>28</td><td>2</td><td>115</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	631	28	2	115	1
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
692	26	27	87	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	28	23	98	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
646	38	21	86	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
695	47	17	92	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
631	28	2	115	1																																																		
10 JUDIAS VERDES SALTEADAS ESCALOPE CON PATATAS (1,3) 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>640</td><td>24</td><td>26</td><td>78</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	24	26	78	4	11 ARROZ TOMATE PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (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>635</td><td>27</td><td>14</td><td>99</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	635	27	14	99	2	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVO CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,6,7,12) 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>676</td><td>33</td><td>11</td><td>112</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	676	33	11	112	1	13 ESPAGUETIS INTEGRALES FN Salsa Carbonara INTEGRAL (1,3,6,7,10) PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS (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>668</td><td>37</td><td>15</td><td>94</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	668	37	15	94	2	14 PATATAS A LA RIOJANA CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA JARDINERA 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>30</td><td>17</td><td>86</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	605	30	17	86	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
640	24	26	78	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
635	27	14	99	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
676	33	11	112	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
668	37	15	94	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
605	30	17	86	2																																																		
17 CREMA DE CALABACIN (12) ALBONDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6) 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>622</td><td>23</td><td>20</td><td>92</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	622	23	20	92	3	18 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,11) ECOLÓGICO INTEGRAL PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (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>652</td><td>35</td><td>15</td><td>92</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	652	35	15	92	4	19 PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (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	20 ARROZ CON POLLO PESCADO DEL DÍA CON GUARNICION DE VERDURAS (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>606</td><td>31</td><td>9</td><td>100</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	606	31	9	100	1	21 COCIDO MONTAÑES LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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>693</td><td>40</td><td>30</td><td>67</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	693	40	30	67	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
622	23	20	92	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
652	35	15	92	4																																																		
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)																																																		
606	31	9	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
693	40	30	67	5																																																		
24 ESPAGUETIS BOLOÑESA (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (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>676</td><td>37</td><td>16</td><td>93</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	676	37	16	93	2	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,6,7,10,12) 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>680</td><td>34</td><td>13</td><td>106</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	680	34	13	106	3	26 SOPÀ DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) ECOLÓGICO INTEGRAL POLLO ASADO 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>614</td><td>28</td><td>31</td><td>58</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	614	28	31	58	3	27 LENTEJAS ESTOFADAS 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>649</td><td>41</td><td>9</td><td>105</td><td>1</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	649	41	9	105	1	28 PATATAS DOS SALSAS (10) CHEESEBURGUER (1,6,7) OCASIONAL 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>650</td><td>28</td><td>29</td><td>70</td><td>7</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	650	28	29	70	7
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
676	37	16	93	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
680	34	13	106	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
614	28	31	58	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
649	41	9	105	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
650	28	29	70	7																																																		



REPARTO de LA ENERGÍA DIARIA EN CINCO COMIDAS



Desayuno

20%

Arriba con un buen desayuno.



Media mañana

10-15%

Recarga y sigue con energía.



Comida

25-35%

Come sano, mientras cuidas de ti y del planeta.



Merienda

10-15%

Termina el día con fuerza.



Cena

25%

En familia para fomentar buenos hábitos y reforzar vínculos afectivos.

RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Si comemos: **Podemos cenar:**

Verduras cocinadas	→	Hortalizas crudas en ensalada
Hortalizas crudas en ensalada	→	Verduras cocinadas
Legumbre	→	Carne, pescado o huevo
Carne	→	Pescado, huevo o legumbre
Pescado	→	Carne, huevo o legumbre
Huevo	→	Pescado, carne o legumbre
Patata	→	Pasta o arroz
Pasta o arroz	→	Patata