

Enero 2026

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



Aportes calóricos teóricos
calculados para niños
de 6 a 9 años.

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



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



12

CREMA DE CALABAZA Y
ZANAHORIA (12)

HAMBURGUESA CON PATATAS
(1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
687	18	39	69	3

19

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON CHORIZO

ESCALOPE CON PATATAS (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
650	28	34	60	5

26

ESPAGUETIS CARBONARA
(1,3,6,7,10)

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,12,14,9)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
695	39	25	79	8

13

ARROZ CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
627	30	18	84	4

20

MACARRONES INTEGRALES
ECOLÓGICOS BOLOÑESA
(1,3,6,11)

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA
(1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	37	15	94	2

27

COCIDO MONTAÑES

TORTILLA FRANCESA DE PAVO
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE (3,6)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
692	39	33	59	7

7

ARROZ CON VERDURAS

SAN JACOBO CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA (1,3,6,7,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
654	17	21	101	2

14

PUCHERO DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA DE YORK
CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
695	35	25	86	5

21

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (12)

CONTRAMUSLOS DE POLLO
EN SALSA CON GUARNICIÓN
DE PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	23	25	77	5

28

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
ECOLÓGICOS (1,3,6,11)

ALBÓNDIGAS CON
GUARNICIÓN DE PATATAS(1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
601	20	26	76	5

8

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
690	32	21	95	3

15 DIA MUNDIAL DE LA
COCINA ITALIANA



FUSSILLI A LA NAPOLITANA
(1,3,6,10)

MILANESA DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA (1,3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
616	29	16	92	3

22

PAELLA

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA (1,2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
629	35	9	101	1

29

ARROZ CON MAGRO

PESCADO DEL DÍA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA (1,3)



FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
610	35	11	95	2

9

CODITOS CON TOMATE
(1,3,6,10)

LOMO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	39	20	83	3

16

LENTEJAS A LA HORTELANA

PESCADO DEL DÍA EN SALSA
CON GUARNICION DE ARROZ
INTEGRAL (2,4,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
699	41	9	115	1

23

SOPA DE GARBANZOS CON
FIDEOS (1,3,6,10)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
643	23	28	75	9

30

LENTEJAS ESTOFADAS

POLLO ASADO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
683	42	22	81	1