

# Marzo 2025

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

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



NUEVA RECETA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

INTEGRAL



PROXIMIDAD

ECOLÓGICO

RESIDUOS



OCASIONAL

ALERGIAS



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																																																		
<p>3</p> <p><b>Día no Lectivo</b></p>	<p>4</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>PECHUGA VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>616</td> <td>27</td> <td>16</td> <td>96</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	616	27	16	96	6	<p>5</p> <p>GUISO DE GARBANZOS CON SOFRITO DE TOMATE</p> <p>HUEVO FRITO CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>700</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>74</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	700	31	32	74	3	<p>6</p> <p>GRATÉN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN</p> <p>LOMO FRESCO EN JUGO DE PIÑA NATURAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <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>664</td> <td>34</td> <td>26</td> <td>78</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	664	34	26	78	11	<p>7</p> <p>ARROZ AL HORNO CON QUESO</p> <p>CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>693</td> <td>35</td> <td>14</td> <td>105</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	693	35	14	105	5										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
616	27	16	96	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
700	31	32	74	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
664	34	26	78	11																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
693	35	14	105	5																																																		
<p>10</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>636</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>95</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	636	28	17	95	4	<p>11</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>MANZANA ECOLÓGICA</p> <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>621</td> <td>38</td> <td>11</td> <td>96</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	38	11	96	2	<p>12</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>POLLO A LA PORTUGUESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>605</td> <td>23</td> <td>26</td> <td>74</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	605	23	26	74	5	<p>13</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, CHORIZO, GARBANZOS, REPOLLO Y POLLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <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>654</td> <td>37</td> <td>21</td> <td>81</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	654	37	21	81	5	<p>14</p> <p>CAZÓN CON PATATAS GUIADAS EN AMARILLO</p> <p>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>602</td> <td>26</td> <td>28</td> <td>66</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	602	26	28	66	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
636	28	17	95	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	38	11	96	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
605	23	26	74	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
654	37	21	81	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
602	26	28	66	5																																																		
<p>17</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>PESCADILLA EN SALSA DE CALABAZA</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>603</td> <td>36</td> <td>18</td> <td>74</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	603	36	18	74	5	<p>18</p> <p>SOPA DE COLIFLOR CON POLLO</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>621</td> <td>26</td> <td>29</td> <td>65</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	26	29	65	10	<p>19</p> <p>JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>669</td> <td>44</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	669	44	10	100	2	<p>20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <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>706</td> <td>24</td> <td>35</td> <td>81</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	706	24	35	81	7	<p>21 DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BOQUERONES CON ENSALADA DE ESCAROLA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>686</td> <td>26</td> <td>23</td> <td>93</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	686	26	23	93	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
603	36	18	74	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	26	29	65	10																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
669	44	10	100	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
706	24	35	81	7																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
686	26	23	93	3																																																		
<p>24</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>700</td> <td>19</td> <td>26</td> <td>88</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	700	19	26	88	6	<p>25</p> <p>EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>33</td> <td>19</td> <td>88</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	640	33	19	88	3	<p>26</p> <p>CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO</p> <p>LARDONES DE POLLO AL CURRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>600</td> <td>25</td> <td>22</td> <td>79</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	25	22	79	4	<p>27</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <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>705</td> <td>32</td> <td>13</td> <td>114</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	705	32	13	114	4	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI SALTEADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>630</td> <td>35</td> <td>19</td> <td>81</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	630	35	19	81	4
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
700	19	26	88	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
640	33	19	88	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	25	22	79	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
705	32	13	114	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
630	35	19	81	4																																																		
<p>31</p> <p>ESPAGUETIS GRATINADOS</p> <p>LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <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>660</td> <td>37</td> <td>21</td> <td>79</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	660	37	21	79	6																																												
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
660	37	21	79	6																																																		