

Octubre 2025



COLEXIO
CALASANZ
P.P. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

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

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

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

1 GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	13 ALTRAMUCES	14 MOLUSCOS

6

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)
FRUTA TEMPORADA
Kcal. 602 Prot.(g) 25 Lip.(g) 34 H.C.(g) 53 AGS(g) 8

14

ESPIRALES CON VERDURAS (1,3,6,10)
LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (6,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 661 Prot.(g) 23 Lip.(g) 13 H.C.(g) 104 AGS(g) 1

20

COLIFLOR GRATINADA (1,3,7)
ESTOFADO TRADICIONAL DE CERDO Y HORTALIZAS
FRUTA TEMPORADA
Kcal. 605 Prot.(g) 29 Lip.(g) 36 H.C.(g) 44 AGS(g) 9

27

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10)
LOMO CON PATATAS
FRUTA TEMPORADA
Kcal. 600 Prot.(g) 26 Lip.(g) 26 H.C.(g) 68 AGS(g) 6

Martes

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
REVUELTO DE HUEVO DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,6,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 655 Prot.(g) 39 Lip.(g) 20 H.C.(g) 81 AGS(g) 5

14

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA
PESCADO DEL DÍA EN SALSA VERDE (1,2,4,14)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA
Kcal. 645 Prot.(g) 25 Lip.(g) 22 H.C.(g) 86 AGS(g) 6

21

POTAJE DE ARROZ CON GARBANZOS Y VERDURAS
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 695 Prot.(g) 41 Lip.(g) 13 H.C.(g) 103 AGS(g) 2

28

ARROZ CON POLLO
PESCADO DE DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA
Kcal. 639 Prot.(g) 36 Lip.(g) 13 H.C.(g) 92 AGS(g) 4

Miércoles

1

GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS
ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 688 Prot.(g) 39 Lip.(g) 19 H.C.(g) 93 AGS(g) 4

8

CODITOS BOLOÑESA (1,3,6,10)
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA
Kcal. 668 Prot.(g) 37 Lip.(g) 15 H.C.(g) 94 AGS(g) 2

15

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO (7)
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 699 Prot.(g) 28 Lip.(g) 23 H.C.(g) 98 AGS(g) 3

22

CREMA DE CALABACIN (12)
POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 604 Prot.(g) 28 Lip.(g) 21 H.C.(g) 80 AGS(g) 6

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA (12)
ALBÓNDIGAS CON GUARNICION DE ARROZ BLANCO (1,6)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 689 Prot.(g) 21 Lip.(g) 27 H.C.(g) 95 AGS(g) 4

Jueves

2

ARROZ TRES DELICIAS (3)
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 699 Prot.(g) 29 Lip.(g) 13 H.C.(g) 115 AGS(g) 2

9

PATATAS A LA IMPORTANCIA (1)
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 605 Prot.(g) 27 Lip.(g) 26 H.C.(g) 71 AGS(g) 4

16

CANELONES (1,3,6,7,8)
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 606 Prot.(g) 38 Lip.(g) 21 H.C.(g) 67 AGS(g) 2

23

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA CARBONARA (1,3,6,7,10,11)
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14)
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA
Kcal. 685 Prot.(g) 39 Lip.(g) 24 H.C.(g) 79 AGS(g) 8

30

LENTEJAS A LA HORTELANA
PESCADO DE DÍA CON PATATAS AL HORNO (1,2,4,12,14)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 640 Prot.(g) 41 Lip.(g) 9 H.C.(g) 102 AGS(g) 1

Viernes

3

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (12)
RAXO DE DE POLLO EN SALSA CON PATATAS (1)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 648 Prot.(g) 27 Lip.(g) 26 H.C.(g) 80 AGS(g) 5

10

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

17

JUDIAS VERDES A LA ANDALUZA
POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 611 Prot.(g) 29 Lip.(g) 23 H.C.(g) 77 AGS(g) 5

24

ALUBIAS BLANCAS A LA RIOJANA
HUEVOS CON BECHAMEL CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,3,6,7)
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 674 Prot.(g) 33 Lip.(g) 12 H.C.(g) 111 AGS(g) 1

