

# Diciembre 2025

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



**mawersa**  
~ 1983 ~

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

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

## Lunes

1  
CREMA DE CALABACÍN (12)

ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA



15  
JUDIAS VERDES REHOGADAS

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

618 19 31 69 10

## Martes

2  
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RALLADO (1,3,6,7,10)

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

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS

CINTA DE LOMO CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

660 37 20 80 6

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

694 30 15 113 1

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

608 31 9 100 1

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

699 46 17 92 2

## Miércoles

3  
GUISO DE GARBANZOS CON CHORIZO

HUEVOS CON BECHAMEL CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,3,6,7)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE

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

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

633 25 15 98 2

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

302 23 23 77 4

Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g)

697 46 19 88 3

## Jueves

4  
ARROZ CON POLLO

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

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

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

RAXO DE POLLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

PAELLA

CREMA DE CALABAZA (12)

## Viernes

5  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

ESCALOPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

CALDO GALLEG

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

FRUTA DE TEMPORADA



## Bizcocho de Navidad

### INGREDIENTES

200 g de harina  
125 g de mantequilla  
125 ml de leche  
180 g de azúcar  
2 huevos  
1 cdta de levadura

### ELABORACIÓN

1. Mezclar la mantequilla con el azúcar
2. Añadir los huevos y la leche, y batir
3. Agregar la harina, la levadura y la canela
4. Verter en un molde y hornear a 180°C unos 30 min

