

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 CREMA DE CALABACIN (12)	2 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RALLADO (1,3,6,7,10)	3 GUIZO DE GARBANZOS CON CHORIZO	4 ARROZ CON POLLO	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS(1,6)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14)	HUEVOS CON BECHAMEL CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,3,6,7)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)	ESCALOPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 611 21 27 75 5	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
8	9	10	11	12
MAWERSA OS DESEA FELIZ NAVIDAD	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11)	CALDO GALLEGO
	CINTA DE LOMO CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)	RAXO DE POLLO CON PATATAS	PESCADO DEL DÍA AZUL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 669 32 15 95 2	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
15	16	17	18	19
JUDIAS VERDES REHOGADAS	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA BOLOÑESA (1,3,6,11)	EMPEDRADO DE ALUBIAS	PAELLA	CREMA DE CALABAZA (12)
TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,2,4,12,14)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)	HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12)	PESCADO DEL DÍA CON GUARNICIÓN DE PATATA PANADERA (1,2,4,12,14)	NUGGETS DE POLLO / CROQUETAS (1,3,6,7,8)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 618 19 31 69 10	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 667 41 19 81 4	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 680 34 31 66 2	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 618 35 9 99 1	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 691 23 29 83 4



Bizcocho de Navidad

INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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