Noviembre 2026

COLEXIO CALASANZ PP. ESCOLAPIOS A CORUÑA

USAMOS ACEITES SALUDABLES EN NUESTRAS ELABORACIONES

- Aceite de oliva virgen
- Aceite de girasol alto oleico



USAMOS SAL YODADA EN LAS PREPARACIONES CULINARIAS



PAN INTEGRAL mín. 2 veces/semana

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

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

mawersa ~ 1983 ~

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	**3** JUDIAS VERDES A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA CROQUETAS TRADICIONALES DE JAMÓN CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL (INTEGRAL) FRUTA TEMPORADA Kcal. 602 · Prot.(g) 19 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 71 · AGS(g) 5	**4** GUISO DE GARBANZOS ESTOFADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA TEMPORADA Kcal. 685 · Prot.(g) 41 · Lip.(g) 24 · H.C.(g) 77 · AGS(g) 6	**5** MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 38 · Lip.(g) 16 · H.C.(g) 94 · AGS(g) 4	**6** PURÉ DE ALUBIAS, CALABACIN Y PUERROS FILETE DE CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 680 · Prot.(g) 36 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 94 · AGS(g) 4
10 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO FRUTA TEMPORADA Kcal. 620 · Prot.(g) 22 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 85 · AGS(g) 5	**9** ESPAGUETIS CARBONARA PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE , REMOLACHA Y MAIZ YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 690 · Prot.(g) 35 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 78 · AGS(g) 8	**11** JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 4	**12** ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO Y PATATAS PESCADO DEL DÍA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 695 · Prot.(g) 38 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 4	**13** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (ECOLÓGICO) GARBANZOS CON COMPLEMENTO DE CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO Y PATATA COCIDA (INTEGRAL) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 5
16 ARROZ INTEGRAL CON HUEVO COCIDO Y VERDURAS (INTEGRAL) LENTEJAS A LA HORTELANA FRUTA TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 18 · H.C.(g) 98 · AGS(g) 4	**17** SOPICALDO CON GARBANZOS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 43 · Lip.(g) 18 · H.C.(g) 78 · AGS(g) 4	**18** CODITOS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE PESCADO DEL DÍA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 690 · Prot.(g) 33 · Lip.(g) 24 · H.C.(g) 85 · AGS(g) 5	**19** ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 665 · Prot.(g) 39 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 77 · AGS(g) 4	**20** CREMA DE BONIATO, PUERROS Y ZANAHORIAS MACARRONES CON ATÚN (PESCADO AZUL) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 82 · AGS(g) 2
23 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA,MAIZ, ACEITUNAS Y ZANAHORIA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 625 · Prot.(g) 20 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 88 · AGS(g) 4	**24** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ESCALOPE DE POLLO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 690 · Prot.(g) 35 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 83 · AGS(g) 4	**25** ARROZ CAMPESINO CON MAGRO Y VERDURAS PESCADO DEL DÍA CON AJO Y PEREJILCON Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 650 · Prot.(g) 34 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 82 · AGS(g) 4	**26** SOPA DE FIDEOS GARBANZOS CON COMPLEMENTO DE CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO Y PATATA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 5	**27** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 5
30 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE(1,3,6,10) (ECOLÓGICO) (INTEGRAL) FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA TEMPORADA Kcal 675 · Prot.(g) 36 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 82 · AGS(g) 4				

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



