

Mayo 2026

ACERCA DE LOS SEGUNDOS PLATOS

¿QUÉ DICE EL NUEVO REAL DECRETO?

Platos de proteína vegetal como segundos a partir de ahora

El Real Decreto establece que incluirá según menú, de una a cinco veces por semana, platos cuya base sean alimentos que aporten proteína de origen vegetal.

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



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

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

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
4 PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA (Hervido y triturado)						5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional)						6 CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)						7 ARROZ CON VERDURAS (hervido)						8 PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS (estofado)					
HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL (3) (hervido)						HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE(plancha) (1,6,12)						MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)						LENTEJAS A LA JARDINERA (guiso tradicional)						LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
635	31	25	72	6,5		625	27	29	64	8,6		610	29	19	78	3,2		615	22	16	98	2,4		620	28	25	67	5,8	
11 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS						12 RISOTTO DE CALABACIN Y PAVO (sofrito y cocción)						13 CREMA DE BONIATO,ZANAHORIA Y PUERRO(hervido y triturado)						14 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido)						15 SAN ISIDRO					
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)						SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA DE LECHUGA TOMATE (4,12)						LOMO DE CERDO CON GUARNICIÓN DE PATATAS AL HORNO (horno)						COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional)											
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA											
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
635	28	27	68	6,8		684	36	30	68	7,2		612	32	24	66	6,9		628	27	21	79	4,8							
18 DÍA SIN GLUTEN ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero)						19 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON BOLOÑESA DE AVE (hervido y salsa)						20 PATATAS CON ATÚN (guiso tradicional)						21 BRÓCOLI ASADO CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE						22 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)					
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA(cuajada en sartén) (3,12)						MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)						GUIZO DE FRIJOLES CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (guiso tradicional)						MILANESA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (empanado casero) (1,3)						ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
662	28	25	82	6,4		668	35	24	78	5,6		636	29	21	82	4,3		612	32	25	64	6,7		648	31	24	78	7,4	
25 CREMA TRICOLOR DE VERDURAS Y HORTALIZAS (CALABACIN,ZANAHORIA Y PUERRO) (hervido y triturado)						26 SOPA DE FIDEOS (hervido)						27 JUDIAS VERDES REHOGADAS						28 ARROZ CON VERDURAS (sofrito más cocción) (4)						29 ESPAGUETIS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)					
RAGOUT DE PAVO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL (guiso tradicional)						COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional)						TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)						POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (guiso tradicional/horneado) (12)						VENTRESCA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)					
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA					
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	
648	31	24	78	7,4		628	27	21	79	4,8		618	26	26	70	6,3		682	38	27	76	6,3		672	34	25	78	5,8	

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Fruta fresca de temporada



(variedad según mercado, incluyendo fruta de temporada temprana como melón y sandía)