

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.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL(hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 672 Prot.(g) 34 Lip.(g) 25 H.C.(g) 18 AGS(g) 5,8	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional) POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 660 Prot.(g) 32 Lip.(g) 22 H.C.(g) 78 AGS(g) 4	PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA (hervido y triturado) HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL (3) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 Prot.(g) 26 Lip.(g) 22 H.C.(g) 88 AGS(g) 5,5	PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS (estofado) HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12) (horno) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 Prot.(g) 28 Lip.(g) 22 H.C.(g) 78 AGS(g) 4,5	ARROZ CON VERDURAS (hervido) LENTEJAS A LA JARDINERA (guiso tradicional) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 615 Prot.(g) 22 Lip.(g) 16 H.C.(g) 98 AGS(g) 2,4
11	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 635 Prot.(g) 28 Lip.(g) 27 H.C.(g) 68 AGS(g) 6,8	ARROZ CON MAGRO (sofrito y cocción) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 Prot.(g) 31 Lip.(g) 25 H.C.(g) 78 AGS(g) 6,5	CREMA DE BONIATO,ZANAHORIA Y PUERRO(hervido y triturado) MILANESA DE POLLO CON GUARNICIÓN DE PATATAS (rebozado casero) (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 612 Prot.(g) 32 Lip.(g) 24 H.C.(g) 66 AGS(g) 6,9	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido) (1,3,6,10) GUIZO DE GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 628 Prot.(g) 27 Lip.(g) 21 H.C.(g) 79 AGS(g) 4,8	ESPIRALES CON TOMATE(hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 Prot.(g) 30 Lip.(g) 21 H.C.(g) 88 AGS(g) 4,3
18	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 662 Prot.(g) 28 Lip.(g) 25 H.C.(g) 82 AGS(g) 6,4	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON BOLOÑESA DE AVE (hervido y salsa) (1,3,6,10) VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,3,4,6,7,12,14) (fritura) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 690 Prot.(g) 31 Lip.(g) 24 H.C.(g) 90 AGS(g) 4,2	PATATAS CON ATÚN (guiso tradicional) (4) GUIZO DE FRIJOLES CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (guiso tradicional) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 636 Prot.(g) 29 Lip.(g) 21 H.C.(g) 82 AGS(g) 4,3	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional) ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 Prot.(g) 31 Lip.(g) 24 H.C.(g) 78 AGS(g) 7,4	MERCADILLO SOLIDARIO
25	CREMA TRICOLOR DE VERDURAS Y HORTALIZAS (CALABACIN,ZANAHORIA Y PUERRO) (hervido y triturado) RAGOUT DE PAVO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 648 Prot.(g) 31 Lip.(g) 24 H.C.(g) 78 AGS(g) 7,4	SOPA DE FIDEOS (hervido) (1,3,6,10) GUIZO DE GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 628 Prot.(g) 27 Lip.(g) 21 H.C.(g) 79 AGS(g) 4,8	CREMA DE LEGUMBRES (hervido y triturado) TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 650 Prot.(g) 25 Lip.(g) 25 H.C.(g) 78 AGS(g) 4,5	ARROZ CON VERDURAS (sofrito más cocción) (4) POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (guiso tradicional/horneado) (12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 682 Prot.(g) 38 Lip.(g) 27 H.C.(g) 76 AGS(g) 6,3	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 672 Prot.(g) 34 Lip.(g) 25 H.C.(g) 78 AGS(g) 5,8

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Los platos de pescado en nuestro menú se elaboran con la variedad más adecuada según mercado.

Pescado Blanco: merluza, pescadilla, gallineta y abadejo.

Pescado Azul: salmón, caballa, palometa