

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 | | | | | | 5 | | | | | | 6 | | | | | | 7 | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | |
| PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA (Hervido y triturado) | | | | | | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional) | | | | | | CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10) | | | | | | ARROZ CON VERDURAS (hervido) | | | | | | 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) | | 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 | | | | | | 12 | | | | | | 13 | | | | | | 14 | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | |
| JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS | | | | | | RISOTTO DE CALABACIN Y PAVO (sofrito y cocción) | | | | | | CREMA DE BONIATO,ZANAHORIA Y PUERRO(hervido y triturado) | | | | | | SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido) | | | | | | CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado) | | | | | | | | | | | |
| TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12) | | | | | | SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (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) | | | | | | VENTRESCA CON EMPANADO DE ELABORACION PROPIA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,4,12) | | | | | | | | | | | |
| 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) | | Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | AGS(g) | |
| 628 | 28 | 27 | 68 | 6,8 | | 684 | 36 | 30 | 68 | 7,2 | | 612 | 32 | 24 | 66 | 6,9 | | 628 | 27 | 21 | 79 | 4,8 | | 626 | 28 | 28 | 62 | 6,6 | | | | | | | |
| 18 DÍA SIN GLUTEN | | | | | | 19 | | | | | | 20 | | | | | | 21 | | | | | | 22 | | | | | | | | | | | |
| ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero) | | | | | | MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON BOLOÑESA DE AVE (hervido y salsa) (1,3,6,10) | | | | | | PATATAS CON ATÚN (guiso tradicional) | | | | | | BRÓCOLI ASADO CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE | | | | | | 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) | | | | | | GUISO 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) | | 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 | | | | | | 26 | | | | | | 27 | | | | | | 28 | | | | | | 29 | | | | | | | | | | | |
| CREMA TRICOLOR DE VERDURAS Y HORTALIZAS (CALABACIN,ZANAHORIA Y PUERRO) (hervido y triturado) | | | | | | SOPA DE FIDEOS (hervido) (1,3,6,10) | | | | | | JUDIAS VERDES REHOGADAS | | | | | | ARROZ CON VERDURAS (sofrito más cocción) (4) | | | | | | 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) | | 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)