

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

4

PURÉ DE VERDURAS Y
HORTALIZAS DE TEMPORADA
(Hervido y triturado)

HUEVO COCIDO CON Salsa
DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL (3)
(hervido)


Integral

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	31	25	72	6,5

11

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CON ZANAHORIAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (cuajada en sartén)

(3,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
635	28	27	68	6,8

18 **DÍA SIN GLUTEN**

ARROZ CON Salsa DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA(cuajada en sartén) (3,12)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
662	28	25	82	6.4

25

CREMA TRICOLOR DE
VERDURAS Y HORTALIZAS
(CALABACIN,ZANAHORIA Y
PUERRO) (hervido y triturado)

RAGOUT DE PAVO ESTOFADO
CON ARROZ INTEGRAL (guiso
tradicional)


NATURAS

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR

(7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	31	24	78	7,4

Martes

5

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS CON VERDURAS
(guiso tradicional)

HAMBURGUESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE(plancha) (1,6,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
625	27	29	64	8,6

12	
,RISOTTO DE CALABACIN Y PAVO (sofrito y cocción)	
SALMÓN AL HORNO CON Salsa de cítricos y ENSALADA DE LECHUGA TOMATE (4,12)	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal.	Prot.(g)
684	36
Lip.(g)	H.C.(g)
30	68
AGS(g)	7.2

19

MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON BOLOÑESA DE AVE (hervido y salsa)

(1,3,6,10)

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

(4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	35	24	78	5.6

26				
SOPA DE FIDEOS (hervido)				
(1,3,6,10)				
COMPLEMENTO DE COCIDO.				
GARBANZOS CON REPOLLO,				
CALABAZA,PATATA COCIDA Y				
POLLO (guiso tradicional)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
628	27	21	79	4.8

Miércoles

6

CODITOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL(hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
610	29	19	78	3,2

13

CREMA DE
BONIATO,ZANAHORIA Y
PUERRO(hervido y triturado)

LOMO DE CERDO CON
GUARNICIÓN DE PATATAS AL
HORNO (horno)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
612	32	24	66	6,9

20				
PATATAS CON ATÚN (guiso tradicional)				
				
GUISO DE FRIJOLES CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (guiso tradicional)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
636	29	21	82	4,3

27

JUDIAS VERDES REHOGADAS				
TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
618	26	26	70	6.3

Jueves

7

ARROZ CON VERDURAS
(hervido)

LENTEJAS A LA JARDINERA
(guiso tradicional)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
615	22	16	98	2,4

14

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido)

 

(1,3,6,10)

COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA, PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
628	27	21	79	4,8

21				
BRÓCOLI ASADO CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE				
MILANESA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (empanado casero) (1,3)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
612	32	25	64	6,7

28

ARROZ CON VERDURAS (sofrito más cocción) (4)

POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (guiso tradicional/horneado) (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
682	38	27	76	6.3

Viernes

8

PATATAS GUIADAS CON
HORTALIZAS (estofado)

LARDONES DE POLLO AL
HORNO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE (12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
620	28	25	67	5,8

15

SAN ISIDRO

A cartoon illustration of a man and a woman. The man is on the left, wearing a grey beret, a white shirt, and a grey vest with a red flower pinned to it. The woman is on the right, wearing a red flower in her brown hair, a yellow earring, and a red and white polka-dot dress. They are both smiling.

22

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
648	31	24	78	7,4

29

ESPAGUETIS CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)

VENTRESCA CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
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)