

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.



COLEXIO **CALASANZ** P.P. ESCOLAPIOS A CORUÑA

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)		RAXO DE POLLO CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE(plancha) (1,6,12)		PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (4,12)		LENTEJAS A LA JARDINERA (guiso tradicional)		HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,6,12)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 630 26 21 82 3,5		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 660 32 22 78 4		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 665 32 20 88 3,5		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 645 23 18 88 2,8		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 650 28 22 78 4,5
11	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS	12	ARROZ CON CALABACIN Y POLLO (sofrito y cocción)	13	CREMA DE BONIATO,ZANAHORIA Y PUERRO(hervido y triturado)	14	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (hervido) (1,3,6,10)	15	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)
	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)		PESCADO DEL DÍA AZUL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (4,12)		LOMO DE CERDO CON GUARNICIÓN DE PATATAS AL HORNO (horno)		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS Y POLLO(guiso tradicional)		PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,4,12)
	FRUTA DE TEMPORADA		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) 630 24 25 70 4,2		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 670 34 24 75 4,5		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 612 32 24 66 6,9		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 628 27 21 79 4,8		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 665 31 23 88 3,8
18	DÍA SIN GLUTEN	19	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON BOLOÑESA DE AVE(hervido y salsa)	20	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional)	21	BRÓCOLI ASADO CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	22	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero)		PESCADO DEL DÍA BLANCO 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) (1,3,12)		ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)
	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA(cuajada en sartén) (3,12)		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) 662 28 25 82 6,4		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 668 35 24 78 5,6		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 636 29 21 82 4,3		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 650 30 25 70 4,2		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 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) (1,3,6,10)	27	ARROZ CON VERDURAS	28	CREMA DE LEGUMBRES	29	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero) (1,3,6,10)
	CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL (guiso tradicional)		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y DADOS DE MAGRO (guiso tradicional)		PESCADO DEL DÍA BLANCO CON REBOZADO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,4,12)		TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén) (3,12)		PESCADO DEL DÍA AZUL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (4,12)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 648 31 24 78 7,4		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 650 28 17 85 2,8		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 670 31 23 82 4		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 650 25 25 78 4,5		Kcal. Prot.(g) Lip.(g) H.C.(g) AGS(g) 660 32 23 85 4,5

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Fruta fresca de temporada

(variedad según mercado)