

menÚ OCTUBRE 2020

SIN FRUTOS SECOS



mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Crema de calabacín
Albondigas de ternera natural con verduras
Y patatas
Fruta de temporada

6
Macarrones con tomate
Bacalao plancha con ensalada
Fruta de temporada

7
Coliflor con patatas
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta de temporada

8
Empedrado de judías pintas con
verduras
Filete de pescadilla plancha con ensalada
Fruta de temporada



12
FESTIVO

13
Judías verdes salteadas
Lomo plancha con pure de patatas
Fruta de temporada

14
Arroz con tomate
Merluza plancha con verduras
Fruta de temporada

15
Crema de espinacas y zanahorias
Revuelto de huevo con york y ensalada
Fruta de temporada

16
Sopa de cocido
Complemento de cocido
Repollo, garbanzos, pollo
Fruta de temporada

19
Espaguetis con salsa de tomate y carne
picada
Rape plancha con ensalada
Fruta de temporada

20
Lentejas caseras con verduras
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

21
Crema de verduras natural
Hamburguesa de carne picada natural
Con rodaja de tomate natural
Fruta de temporada

22
Patatas riojana con verduras
Filete de pescadilla plancha con ensalada
Yogur

23
Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con patatas
Fruta de temporada

26
Arroz caldoso con verduras
Salmon plancha con ensalada
Fruta de temporada

27
Crema de calabacín
Ragout de ternera con verduras y patatas
Fruta de temporada

28
Garbanzos guisados
Tortilla francesa y loncha de pavo
Fruta de temporada

29
Guisantes salteados con jamón
Lardones de pollo plancha con arroz
integral
Batido de yogur

30
Espirales con bechamel
Filete de merluza plancha con ensalada
Fruta de temporada

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.