


menÚ OCTUBRE 2020

mawersa
~ 1983 ~



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Pasta sin gluten Sopa de cabellín Filete de pollo plancha con ensalada Fruta de temporada	2 Lentejas caseras con verduras Filete de merluza plancha con salsa de tomate Fruta de temporada
5 Crema de calabacín Albondigas de ternera natural con verduras y patatas Fruta de temporada	6 Pasta sin gluten 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	9  Haber soy Miguel de Cervantes
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 mixta Fruta de temporada	16 Pasta sin gluten Sopa de fideos Complemento de cocido: Repollo, garbanzos, pollo Fruta de temporada
19 Pasta sin gluten Espaguetis con tomate 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 ternera natural plancha Con rodaja de tomate natural Fruta de temporada	22 Patatas riojana con verduras Filete de pescadilla plancha con ensalada Fruta de temporada	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 Fruta de temporada	30 Pasta sin gluten Macarrones con tomate Filete de merluza plancha con ensalada Fruta de temporada