

# menÚ OCTUBRE 2020

SIN LECHE-SIN LACTEO- SIN LACTOSA

mawersa  
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de calabacín  
Albondigas de ternera natural con verduritas  
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 verduritas  
Filete de pescadilla plancha con ensalada  
Fruta de temporada

9



12

**FESTIVO**

13

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

14

Arroz con tomate  
Merluza plancha con verduritas  
Fruta de temporada

15

Crema de espinacas y zanahorias  
Revuelto de huevo con york y ensalada mixta  
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  
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 verduritas  
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 verduritas  
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

Espirales con tomate  
Filete de merluza plancha con ensalada  
Fruta de temporada

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.