

menÚ OCTUBRE 2020

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de calabacín
Albóndigas de ternera natural con
verduritas y patata a cuadritos
Fruta de temporada

6

Macarrones con tomate y picadillo de
chorizo
York plancha con ensalada
Fruta de temporada

7

Coliflor con patatas
Filete de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

8

Empedrado de judías pintas con
verduritas
Filete de ternera plancha con
ensalada
Fruta de temporada

9



12

FESTIVO

13

Judías verdes salteadas
Lomo al horno con puré de patatas
Fruta de temporada

14

Arroz con tomate
Filete ruso de ternera natural 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, chorizo, garbanzos,
pollo
Fruta de temporada

19

Espaguetis con salsa de tomate y carne
picada
Pavo 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
Lomo plancha con ensalada
Yogur

23

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con patatas
Fruta de temporada

26

Arroz caldoso con verduras
Filete de ternera plancha con ensalada
Fruta de temporada

27

Crema de calabacín
Ragout de ternera con verduras y
patata
Fruta de temporada

28

Garbanzos guisados
Tortilla francesa y loncha de pavo
Fruta de temporada

29

Guisantes salteados con jamón
Lardones de pollo al limón con
guarnición de arroz integral
Batido de yogur

30

Espirales con bechamel
York plancha con ensalada
Fruta de temporada