

MENÚ SIN FRUTOS SECOS OCTUBRE 2021

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

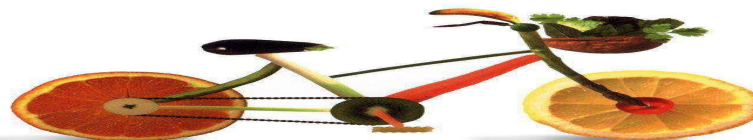
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



4

Arroz cubana con huevo frito

Merluza plancha con ensalada

Fruta de temporada

Crema de calabacín natural

Albóndigas de ternera natural con patatas

Fruta de temporada

Lentejas caseras

Filete de ternera plancha con ensalada

Fruta de temporada

Judías verdes con tomate

Pollo asado con patatas

Yogur

8

Sopa de cocido

Complemento de cocido: Morcillo, repollo, pollo, garbanzos

Fruta de temporada

Espaguetis con tomate

Abadejo plancha con ensalada

Fruta de temporada

11



12



13

Sopa de cabellín

Revuelto de huevo con bacon, queso
Pisto natural

Fruta de temporada

14

Arroz con pollo

Marmitako de atún

Yogur

15

Repollo con garbanzos

Hamburguesa de ternera natural plancha con pure de patata

Fruta de temporada

18

Macarrones boloñesa

Pescadilla plancha con ensalada

Fruta de temporada

19

Estofado de ternera con verduras

Huevo cocido con tomate y salchichas

Fruta de temporada

20

Empedrado de judías

Merluza plancha con ensalada

Fruta de temporada

21

Coliflor salteada

Lomo plancha con patatas

Yogur

22

Sopa de estrellitas

Lardones de pollo plancha al limón
Con arroz integral

Fruta de temporada

25

Crema de verduras natural

Filete de aguja plancha con patatas

Fruta de temporada

26

Fabada asturiana

Bacalao plancha con ensalada

Fruta de temporada

27

Brócoli con patatas y zanahorias

Filete de pollo plancha con ensalada

Fruta de temporada

28

Espaguetis italiana

Pescadilla plancha con ensalada

Yogur

29

Patatas con arroz y verduras

Tortilla francesa con lonchas de pavo y ensalada campera

Fruta de temporada

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.