

# Octubre 2024

## Menú SIN FRUTOS SECOS



SIN FRUTOS SECOS



914 600 411  
mawersa@mawersa.com  
www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!</i></p>	<p>1</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA <b>NATURAL</b> CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>3</p> <p>BRÓCOLI REHOGADA</p> <p>LARDONES DE POLLO EN SALSA CON PATATAS AL ROMERO</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>7</p> <p>MACARRONES CARBONARA CON BACON CRUJIENTE</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON POLLO Y PAPAS</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE AGUJA MILANESA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑON</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>10</p> <p>PATATAS HUERTANA</p> <p>CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>RAGOUT DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BASMATI</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>14</p> <p>FIDEUA CON MAGRO Y VERDURITAS</p> <p>DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON CAZON</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA <b>NATURAL</b> CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>MELON</p>	<p>17</p> <p>JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>18</p> <p><b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b></p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, MAIZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>21</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>TORTILLA DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>22</p> <p>CODITOS BOLOÑESA</p> <p>GALLINETA MENIER</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>23</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>24</p> <p>ARROZ CON MAGRO CAMPESINA</p> <p>MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>25</p> <p>BRÓCOLI ASADA</p> <p>LOMO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS</p> <p>LECHE FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>30</p> <p>ESPINACAS GRATINADAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>31</p> <p>EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS</p> <p><b>RECETA GASTRONÓMICA</b> GOULASH DE TERNERA A LA HUNGARA CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	