

# Octubre 2025

## Menú SIN FRUTOS SECOS



SIN FRUTOS SECOS

**mawersa**  
~ 1983 ~

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>SOPA DE FIDEOS</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>   | <p>2</p> <p>ARROZ CON MAGRO AL ESTILO MALAGUEÑO </p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                          | <p>3</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>LARDONES DE POLLO CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                            |
| <p>6</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA <b>NATURAL</b> CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA</p> | <p>7</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                                    | <p>8</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE</b></p> <p>LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> | <p>9</p> <p>PATATAS A LA IMPORTANCIA</p> <p>FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                                 | <p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                        |
| <p>13</p>                                                                                                                                              | <p>14</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA </p> <p><b>FILETE DE TERNERA</b> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA</p> | <p>15</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>HUEVO FRITO CON PATATAS</p> <p> MELON</p>                                | <p>16</p> <p><b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b></p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                              | <p>17</p> <p>JUDIAS VERDES A LA ANDALUZA</p> <p>POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                            |
| <p>20</p> <p>COLIFLOR <b>AL HORNO</b></p> <p>LOMO DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE PISTO</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA</p>             | <p>21</p> <p>POTAJE DE ARROZ INTEGRAL CON GARBANZOS Y VERDURAS </p> <p>MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                                 | <p>22</p> <p>CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO </p> <p>POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS AL HORNO </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>           | <p>23</p> <p>CODITOS BOLOÑESA</p> <p>GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>                                           | <p>24</p> <p>EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>          |
| <p>27</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA</p>               | <p>28</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>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>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA <b>NATURAL</b> CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> | <p>31</p> <p>LENTEJAS A LA HORTELANA</p> <p>LENGUADINA CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> |