

# Octubre 2025

## Menú SIN LECHE



SIN LECHE



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!</b></p>		<p>1</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, 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 NATURAL CON PATATAS A CUADRITOS</p> <p>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>MACARRONES CON TOMATE</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>FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA TEMPORADA</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVO FRITO CON PATATAS</p> <p>MELON </p>	<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</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 AL HORNO</p> <p>LOMO DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE PISTO</p> <p>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>FRUTA TEMPORADA</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON VERDURAS</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, POLLO, REPOLLO, MORCILLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL 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>