

Octubre 2024

Menú SIN LEGUMBRES



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

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
MACARRONES CARBONARA CON BACON CRUJIENTE	ARROZ CON POLLO Y PAPAS	SOPA DE PICADILLO	PATATAS HUERTANA	COLIFLOR CON BECHAMEL
REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	BOQUERONES EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE AGUJA MILANESA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑON	CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGOUT DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BASMATI
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
FIDEUA CON MAGRO Y VERDURITAS SIN JUDIAS VERDES, SIN GUIANTES	ACELGAS REHOGADAS	ARROZ CON CAZON	CREMA DE ZANAHORIAS	CANELONES DE CARNE
DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON PATATAS A CUADRITOS	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, MAIZ
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHE FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS SIN JUDIAS VERDES, SIN GUIANTES	CODITOS BOLOÑESA	COLIFLOR REHOGADA	ARROZ CON MAGRO CAMPESINA	BRÓCOLI ASADA
TORTILLA DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GALLINETA MENIER	POLLO ASADO CON PATATAS	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LOMO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHE FRUTA DE TEMPORADA
28	29	30	31	
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS GRATINADAS	MACARRONES CON TOMATE	
GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	COMPLEMENTO DE COCIDO, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE	RECETA GASTRONÓMICA GOULASH DE TERNERA A LA HUNGARA CON PATATAS	
YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	

