

Octubre 2025

Menú SIN LEGUMBRES



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!</p>				
6	7	8	9	10
BRÓCOLI REHOGADO	ARROZ CON VERDURAS SIN JUDIAS VERDES, SIN GUISANTES	PASTA SIN SOJA MACARRONES CON TOMATE	PATATAS A LA IMPORTANCIA	ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON PATATAS A CUADRITOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
		ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA SIN JUDIAS VERDES, SIN GUISANTES	PASTA SIN SOJA ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS SIN JUDIAS VERDES, SIN GUISANTES
		FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS
		YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
COLIFLOR AL HORNO	POTAJE DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO	PASTA SIN SOJA CODITOS BOLOÑESA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON ACEITE Y PEREJIL
LOMO DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE PISTO	MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS AL HORNO	GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
ARROZ CON POLLO	PATATAS A LA RIOJANA	PASTA SIN SOJA SOPA DE COCIDO	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS SIN JUDIAS VERDES, SIN GUISANTES	MACARRONES CON TOMATE
PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	COMPLEMENTO DE COCIDO, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO	ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL	LENGUADINA CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA