

Octubre 2026



SIN FRUTOS SECOS

mawersa
~ 1983 ~

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



5

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
(hervido con sofrito casero)

MERLUZA AL HORNO A LA
PROVENZAL CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR -
FRUTA TEMPORADA

6

CREMA DE CALABACIN
(hervido y triturado)

CINTA DE LOMO FRESCO CON
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

7

LENTEJAS CASERAS CON
VERDURAS (guiso tradicional)

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE (cuajada en sartén)

FRUTA DE TEMPORADA

1

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS (hervido y
triturado)

ALBÓNDIGAS **NATURALES** CON
PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

2

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS (guiso tradicional)

LARDONES DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

12



13

PURÉ DE BONIATO , PUERRO Y
ZANAHORIA (hervido y
triturado)

FILETE DE TERNERA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
- FRUTA TEMPORADA

14

JUDIAS VERDES A LA
JARDINERA

HUEVOS COCIDO CON SALSA
DE TOMATE Y ARROZ

MELON

15

MACARRONES **CON TOMATE**
(hervido con sofrito casero)

GALLINETA AL HORNO CON
MAJADO DE AJO Y PEREJIL Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

16

EMPEDRADO DE ALUBIAS
PINTAS (guiso tradicional)

POLLO A LA PORTUGUESA
CON PATATAS AL HORNO Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ MELOSO CON
VERDURAS DE LA HUERTA
(hervido)

PESCADILLA AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
- FRUTA TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CASERAS
(guiso tradicional)

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

21

PATATAS VIUDAS (guiso
tradicional)

FILETE DE POLLO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

MANZANA ECOLÓGICA

22

SOPA DE FIDEOS

COMPLEMENTO DE COCIDO:
GARBANZOS CON POLLO,
MORCILLO, CHORIZO,PATATA
COCIDA Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON AJO Y
PIMENTON DULCE (hervido y
rehogado)

HAMBURGUESA **NATURAL** AL
HORNO CON PATATAS
PANADERA

FRUTA DE TEMPORADA

26

CODITOS CON SALSA DE
TOMATE NATURAL (hervido y
sofrito casero)

MERLUZA EN SALSA DE
PUERROS CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
- FRUTA TEMPORADA

27

ARROZ BLANCO SALTEADO
CON AJO, PEREJIL Y ACEITE DE
OLIVA

LENTEJAS A LA HORTELANA

FRUTA DE TEMPORADA

28

BRÓCOLI REHOGADO

LOMO DE CERDO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA Y
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE VERDURAS Y
HORTALIZAS DE TEMPORADA

POLLO A LA OLLA CON
PATATAS GUIADAS

FRUTA DE TEMPORADA

30

GUISO DE GARBANZOS

HUEVO FRITO CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
INTEGRAL Y ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA