

menú SIN LECHE-SIN LACTEO-SIN LACTOSA

OCTUBRE 2021

mawersa
~ 1983 ~



LUNES



4

Arroz cubana con huevo frito
Merluza plancha con ensalada
Fruta de temporada

11



18

Macarrones con tomate
Pescadilla plancha con ensalada
Fruta de temporada

25

Crema de verduras natural
Sin leche
Filete de aguja plancha con patatas
Fruta de temporada

MARTES

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



12



19

Estofado de ternera con verduras
Huevo cocido con tomate y salchichas
Fruta de temporada

26

Fabada asturiana
Bacalao plancha con ensalada
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

13

Sopa de cabellín
Atún plancha con tomate triturado
Natural
Fruta de temporada

20

Empedrado de judías
Merluza plancha con ensalada
Fruta de temporada

27

Brócoli con patatas y zanahorias
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta de temporada

JUEVES

14

Arroz con pollo
Revuelto de huevo con bacon y pisto
Natural
Fruta de temporada

21

Coliflor salteada
Lomo plancha con patatas
Fruta de temporada

28

Espaguetis con tomate
Pescadilla plancha con ensalada
Fruta de temporada

VIERNES

1

Sopa de cocido
Complemento de cocido: Morcillo, repollo,
pollo, garbanzos
Fruta de temporada

8

Espaguetis con tomate
Abadejo plancha con ensalada
Fruta de temporada

15

Repollo con garbanzos
Hamburguesa de ternera natural plancha
con pure de patataa- sin leche-
Fruta de temporada

22

Sopa de estrellitas
Lardones de pollo plancha al limon
Con arroz integral
Fruta de temporada

29

Patatas con arroz y verduras
Tortilla francesa con loncha de pavo y
ensalada campera
Fruta de temporada

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.