

Octubre 2025

Menú SIN GLUTEN



mawersa
~ 1983 ~

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

LunesÇ	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡Alimentación + ejercicios = vida saludable! 		1 PASTA SIN GLUTEN SOPA DE FIDEOS COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	2 ARROZ CON MAGRO AL ESTILO MALAGUEÑO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	3 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS LARDONES DE POLLO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
6 BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON PATATAS A CUADRITOS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	8 PASTA SIN GLUTEN MACARRONES CON TOMATE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	9 PATATAS GUISADAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	10 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
13 	14 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	15 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO HUEVO FRITO CON PATATAS MELON	16 PASTA SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON TOMATE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	17 JUDIAS VERDES A LA ANDALUZA POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
20 COLIFLOR AL HORNO LOMO DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE PISTO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	21 POTAJE DE ARROZ INTEGRAL CON GARBANZOS Y VERDURAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	23 PASTA SIN GLUTEN CODITOS BOLOÑESA GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	24 EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY FRUTA DE TEMPORADA
27 ARROZ CON POLLO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA TEMPORADA	28 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	29 PASTA SIN GLUTEN SOPA DE COCIDO COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	30 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	31 LENTEJAS A LA HORTELANA LENGUADINA CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA