

Octubre 2024

Menú SIN GLUTEN



SIN GLUTEN



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!</i></p> 	1	2	3	4
	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS	LENTEJAS CASERAS	BRÓCOLI REHOGADA	PASTA SIN GLUTEN SOPA DE COCIDO
	ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON ARROZ INTEGRAL	LENGUADINA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LARDONES DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL ROMERO	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
PASTA SIN GLUTEN MACARRONES CON TOMATE	ARROZ CON POLLO Y PAPAS	ALUBIAS CON VERDURITAS	PATATAS HUERTANA	COLIFLOR REHOGADA
REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE CERDO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑON	CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGOUT DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BASMATI
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
PASTA SIN GLUTEN FIDEUA DE FIDEOS CON MAGRO Y VERDURITAS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ CON CAZON	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA BABY	PASTA SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL CON PATATAS A CUADRITOS	FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS, MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS	PASTA SIN GLUTEN CODITOS CON TOMATE	PUCHERO DE GARBANZOS	ARROZ CON MAGRO CAMPESINA	BRÓCOLI ASADA
TORTILLA DE YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GALLINETA PLANCHA	POLLO ASADO CON PATATAS	MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LOMO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
28	29	30	31	
ARROZ CON TOMATE	PASTA SIN GLUTEN SOPA DE COCIDO	ESPINACAS REHOGADOS	EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS	
GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA	COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO, MORCILLO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LCHUGA Y TOMATE	FILETE DE TERNERA CON PATATAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	