




MAWERSA MENU SIN GLUTEN MARZO 2020

LUNES 2 DIA NO LECTIVO	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	<p>PASTA SIN GLUTEN MACARRONES CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE BROCOLI Y CALABAZA</p> <p>LARDONES DE POLLO PLANCHA CON PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>PASTA SIN GLUTEN SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, REPOLLO, GALLINA GARBANZOS,</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>ESTOFADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA PLANCHA CON ARROZ BLANCO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>LUNES 9</p> <p>CALABACIN A LA CREMA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA NATURAL A LA JARDINERA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MARTES 10</p> <p>PASTA SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>FILETE DE PESCADILLA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>JUEVES 12</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA DADO</p> <p>FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>CAZUELA MARINERA DE ARROZ</p> <p>REVUELTO DE HUEVO Y PATATA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>LUNES 16</p> <p>PASTA SIN GLUTEN SOPA DE POLLO Y PASTA FIDEOS</p> <p>SALMON PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MARTES 17</p> <p>COLIFLOR SALTEADA</p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>GARBANZOS A LA CASTELLANA</p> <p>HUEVO FRITO CON PISTO NATURAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA CON PATATAS GAJO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>VIERNES 20 MENU PRIMAVERAL</p> <p>PASTA SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>BACALAO PLANCHA PRIMAVERAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>LUNES 23</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON PURE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MARTES 24</p> <p>ARROZ MELOSO CON MAGRO</p> <p>PALOMETA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MIÉRCOLES 25</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS, PUERROS Y ACELGAS</p> <p>POLLO ENTOMATADO NATURAL</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>JUEVES 26</p> <p>PASTA SIN GLUTEN MACARRONES CON TOMATE</p> <p>PESCADILLA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>VIERNES 27</p> <p>EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON TIRAS DE PIMIENTO VERDES Y ROJOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>LUNES 30</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CANELONES CON CARNE PICADA NATURAL MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MARTES 31</p> <p>PATATAS A LA HUERTANA</p> <p>HUEVO COCIDO NATURAL CON SALSA DE TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>EL PAN QUE SE SIRVE SIN GLUTEN</p> <p>Taller de alimentación y deporte</p> 		<p>Receta de la amistad</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • un paquete grande de carillo. • Tres tazas de alegría • Mucha comprensión • Taza y media de compañerismo • Respeto por montones • Dos tazas de generosidad • Una pizca de picardía • Diez onzas de fidelidad • Una libra de confianza <p>Para preparar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mezcla a fuego lento el carillo, la alegría y el compañerismo. • Échale el respeto y mezcla bien. Dale color con picardía y condimentalo con fidelidad y confianza. Agrega bastante generosidad y comprensión (usa todo con mucho amor y por favor no dejes que se enfrie jamás).