

Mayo 2026



SIN GLUTEN



914 600 411

mawersa@mawersa.com

www.mawersa.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA (Hervido y triturado)	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guiso tradicional)	6 PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE NATURAL (hervido con sofrito casero)	7 ARROZ CON VERDURAS (hervido)	8 PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS (estofado)
HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL (hervido)	HAMBURGUESA NATURAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE(plancha)	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	LENTEJAS A LA JARDINERA (guiso tradicional)	LARDONES DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
11	12	13	14	15
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS	RISOTTO DE CALABACIN Y PAVO (sofrito y cocción)	CREMA DE BONIATO,ZANAHORIA Y PUERRO(hervido y triturado)	PASTA SIN GLUTEN SOPA DE FIDEOS (hervido)	CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (hervido y triturado)
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LOMO DE CERDO CON GUARNICIÓN DE PATATAS AL HORNO (horno)	COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional)	VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (hervido con sofrito casero)	PASTA SIN GLUTEN MACARRONES CON BOLOÑESA DE AVE (hervido y salsa)	PATATAS CON ATÚN (guiso tradicional)	BRÓCOLI ASADO CON PATATA COCIDA Y ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS (guiso tradicional)
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA(cuajada en sartén)	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GUISO DE FRIJOLES CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (guiso tradicional)	FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	ALBÓNDIGAS NATURALES CON PATATAS A CUADRITOS
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29
CREMA TRICOLOR DE VERDURAS Y HORTALIZAS (CALABACIN,ZANAHORIA Y PUERRO) (hervido y triturado)	PASTA SIN GLUTEN SOPA DE FIDEOS (hervido)	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ARROZ CON VERDURAS (sofrito más cocción)	PASTA SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (hervido con sofrito casero)
RAGOUT DE PAVO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL (guiso tradicional)	COMPLEMENTO DE COCIDO. GARBANZOS CON REPOLLO, CALABAZA,PATATA COCIDA Y POLLO (guiso tradicional)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (cuajada en sartén)	POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (guiso tradicional/horneado)	VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR - FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA