

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
CENA					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO (8) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y JENJIBRE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY QUINOA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJAS MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) BRÓCOLI CON PATATA YOGUR (7)	ENSALADA DE MANZANA ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (12) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN DE POLLO Y VERDURAS (9) HAMBURGUESA DE ATÚN A LA PLANCHA (4) PURÉ DE PATATA Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao a la plancha con arroz y pisto fruta del tiempo	Sopa sin gluten+ revuelto de jamón con lechuga, tomate y aguacate fruta del tiempo	Pavo a la plancha con espinacas salteadas con patata y pasas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + Salmón a la plancha con guisantes fruta del tiempo	Ensalada + pan sin gluten con tomate y queso fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS CREPS VEGETARIANAS SIN GLUTEN ARROZ AL CURRI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) ESTOFADO DE TERNERA PATATA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) QUINOA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA MIXTA NATILLA (7)	FESTIVO 
CENA	Hervido de zanahoria, judía verde y patata + huevo duro fruta del tiempo	Rape a la plancha con moniato y brócoli fruta del tiempo	Salteado de fideos de arroz con pollo y col fruta del tiempo	Puré de calabaza + Hamburguesa con patata fruta del tiempo	
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE QUESO (7) HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN DE POLLO (9) ESCALOPE DE POLLO SIN GLUTEN RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE ALUBIAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4) PATATA CON CREMA AGRIA (7) YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS CHILI CON CARNE ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) CREMA DE COLIFLOR CON COCO PIZZA SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Puré de puerros con patata + gambas al horno con ensalada fruta del tiempo	Quesadillas sin gluten de queso y cebolla con ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con champiñones y quinoa fruta del tiempo	Huevos fritos con patata y coliflor hervida fruta del tiempo	Sopa sin gluten + Pollo a la plancha con zanahoria y maíz fruta del tiempo
	LUNES 30	MARTES 31			
COMIDA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TALLARINES SIN GLUTEN CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) FALAFEL CASERO SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO (3) HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN (7) Y PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria fruta del tiempo	Crema de coliflor y manzana + Merluza a la plancha con moniato fruta del tiempo			

