

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
CENA					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,8) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y JENJIBRE HEURA A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY (6) CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJAS FALAFEL (1) BRÓCOLI CON PATATA YOGUR (7)	ENSALADA DE MANZANA ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA EN SALSA DE TOMATE (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS (1,3,9) TOFU A LA PLANCHA (6) PURÉ DE PATATA Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Garbanzos con arroz y pisto fruta del tiempo	Sopa vegetal + revuelto con lechuga, tomate y aguacate fruta del tiempo	Espinacas salteadas con patata, nueces y pasas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + arroz con guisantes fruta del tiempo	Ensalada + pan moreno 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 TOFU (6) PATATA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HEURA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (6) BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA MIXTA NATILLA (7)	FESTIVO 
CENA	Hervido de zanahoria, judía verde y patata + huevo duro fruta del tiempo	Garbanzos con moniato y brócoli fruta del tiempo	Salteado de fideos de arroz con tofu y col fruta del tiempo	Puré de calabaza + Hamburguesa vegetal con cuscús fruta del tiempo	
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1) HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS (1,3,9) BERENJENA REBOZADA (1) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE ALUBIAS TOFU AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (6) PATATA CON CREMA AGRIA (7) YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS HEURA CON CARNE (6) ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CREMA DE COLIFLOR CON COCO PIZZA VEGETAL (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Puré de puerro con patata + salteado de acelgas con almendra y tofu fruta del tiempo	Quesadillas de queso y cebolla con ensalada fruta del tiempo	Quinoa con champiñones y guisantes fruta del tiempo	Huevos fritos con patata y coliflor hervida fruta del tiempo	Sopa vegetal + alubias salteadas con verdura fruta del tiempo
	LUNES 30	MARTES 31			
COMIDA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6) FALAFEL (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO (3) HAMBURGUESA VEGETAL CON PAN (1,6) Y PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria fruta del tiempo	Crema de coliflor y manzana + tofu a la plancha con moniato fruta del tiempo			

