


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					ENSALADA CÉSAR SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA
CENA					FUSSILI SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (6)
	FRUTA DEL TIEMPO				FRUTA DEL TIEMPO
	Quinoa con verduras y queso feta				Quinoa con verduras y queso feta
	fruta del tiempo				fruta del tiempo
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	GAZPACHO SIN PAN	ENSALADA MIXTA	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	TOMATE ALIÑADO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA
	ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (7)	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	PECHUGA DE POLLO PLANCHA	<b>BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI HUEVO(6) AND CHIPS</b>
	TORTILLA FRANCESA (3)	PATATA AL HORNO A GAJO	<b>QUINOA CON VERDURAS</b>	ARROZ Y SALSA CURRY	ENSALADA TROPICAL
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLA (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Guisantes con zanahoria + croquetas caseras sin gluten fruta del tiempo	Pavo a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo	Ensalada de patata con huevo duro y judía verde fruta del tiempo	Tofu con moniato y champiñones fruta del tiempo	Arroz con verduras y carne fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS
	<b>CREP DE VERDURAS SIN GLUTEN</b>	MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA	<b>MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4)</b>	PAVO AL HORNO	HAMBURGUESA DE ATÚN (4)
	ARROZ TRES DELICIAS		<b>QUINOA CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA</b>	PATATA PANADERA Y SETAS	<b>ARROZ CON VERDURAS</b>
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
CENA	Sopa sin gluten + huevo revuelto con aguacate fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con patata y coliflor gratinada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con arroz y espinacas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + salchichas con chucrut fruta del tiempo	Espinacas con patata y huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	FARFALLE SIN GLUTEN DE OTOÑO: pasta, cherry, aceitunas y albahaca	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	GAZPACHO SIN PAN	ENSALADA VERDE	ENSALADA DE ATÚN (4)
	TORTILLA DE QUESO (3,7)	POLLO TIKKA MASALA	ABADEJO AL HORNO (4)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURA CON LEGUMBRE + <b>PIZZA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>
	COLIFLOR REBOZADA SIN GLUTEN	ARROZ BLANCO HERVIDO	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE	<b>QUINOA</b>	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	
CENA	Crema de calabaza + wrap sin gluten de verdura y queso fruta del tiempo	Huevo a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Ensalada de pollo con piña y quinoa fruta del tiempo	Salmón a la plancha con brócoli y arroz fruta del tiempo	Chuletas de pavo con patata y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	ENSALADA CON MAÍZ Y HUEVO DURO (3)	CREMA DE CALABAZA	TRAMPÓ DE GARBANZOS	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE	ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7)
	<b>PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE QUESO (7)</b>	<b>ESCALOPE DE POLLO CASERO SIN GLUTEN</b>	PAELLA MIXTA (2,4,14)	<b>MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4)</b>	<b>LASAÑA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>
	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL	FRUTA DEL TIEMPO	TUMBET	<b>POSTRE DE SOJA (6)</b>
CENA	Bacalao a la plancha con ratatouille fruta del tiempo	Arroz con verduras y garbanzos fruta del tiempo	Ensalada + crep sin gluten de jamón y champiñones fruta del tiempo	Pollo a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Verduras hervidas + salmón a la plancha con arroz fruta del tiempo

