

	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 Quinoa con verduras y pollo fruta del tiempo
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	GAZPACHO SIN PAN ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA CON NATA VEGETAL (6) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS SALMÓN A LA PLANCHA (4) CUSCÚS CON VERDURAS (1) YOGUR DE SOJA (6)	TOMATE ALIÑADO PECHUGA DE POLLO PLANCHA ARROZ Y SALSA CURRY FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI HUEVO(6) AND CHIPS ENSALADA TROPICAL FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Guisantes con zanahoria + merluza 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	Berenjena rellena de carne con arroz fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	ENSALADA GRIEGA VEGANA : tomate, pepino, oliva, orégano y limón CREP DE VERDURAS SIN GLUTEN ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) QUINOA CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) PAVO AL HORNO PATATA PANADERA Y SETAS FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA DE ATÚN (4) ARROZ CON VERDURAS YOGUR DE SOJA (6)
CENA	Sopa sin gluten + huevo revuelto con aguacate fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con patata y coliflor 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 TORTILLA FRANCESA (3) COLIFLOR REBOZADA SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS POLLO TIKKA MASALA ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO SIN PAN ABADEJO AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE QUINOA GELATINA	ENSALADA DE ATÚN (4) CREMA DE VERDURA CON LEGUMBRE + PIZZA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de calabaza + wrap sin gluten de verdura y pavo 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) PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO Y NATA VEGETAL (6) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE DE POLLO CASERO SIN GLUTEN PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE LASAÑA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA YOGUR DE SOJA (6)
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

