

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA FUSSILI SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (6) FRUTA DEL TIEMPO
CENA					Quinoa con verduras y queso feta fruta del tiempo
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	GAZPACHO SIN PAN ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7) PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS TOFU A LA PLANCHA (6) QUINOA CON VERDURAS NATILLA (7)	TOMATE ALIÑADO HEURA A LA PLANCHA (6) 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 + croquetas caseras sin gluten fruta del tiempo	Conejo 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 CREP DE VERDURAS SIN GLUTEN ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA VEGETAL (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN CONEJO A LA PLANCHA QUINOA CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) TOFU AL HORNO (6) PATATA PANADERA Y SETAS FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA VEGANA (6) ARROZ CON VERDURAS YOGUR (7)
CENA	Sopa sin gluten + huevo revuelto con aguacate fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con patata y coliflor gratinada fruta del tiempo	Huevo a la plancha con arroz y espinacas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + bistec de ternera 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 DE QUESO (3,7) COLIFLOR REBOZADA SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS HEURA TIKKA MASALA (6) ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO SIN PAN TOFU AL HORNO (6) PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (6) QUINOA GELATINA	ENSALADA DE ATÚN (4) CREMA DE VERDURA CON LEGUMBRE + PIZZA VEGETAL SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO
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 piña y quinoa fruta del tiempo	Ternera a la plancha con brócoli y arroz fruta del tiempo	Conejo 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 QUESO (7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI HUEVO(6) PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE CONEJO A LA PLANCHA TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7) LASAÑA VEGETAL SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA POSTRE DE SOJA (6)
CENA	Ternera a la plancha con ratatouille fruta del tiempo	Arroz con garbanzos y pavo fruta del tiempo	Ensalada + crep sin gluten de huevo y champiñones fruta del tiempo	Heura a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Arroz con verduras fruta del tiempo

