

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| COMIDA |  | | | ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón | HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS |
| CENA | | | | FUSSILI CON SALSA DE TOMATE | CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA CHIMICHURRI |
| | | | | FRUTA DEL TIEMPO | PURÉ DE PATATA YOGUR (7) |
| | | | | Puré de calabacín + salchichas con patata y chucrut | Ensalada griega + garbanzos con verduras |
| | | | | fruta del tiempo | fruta del tiempo |
| | LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
| COMIDA | GAZPACHO | ENSALADA MIXTA | ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA |
| | ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (1,3,7) | HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO (3,7) CON PAN SIN GLUTEN | SALMÓN A LA PLANCHA (4) | PECHUGA DE POLLO CON SALSA | ABADEJO REBOZADO CASERO (4) |
| | TORTILLA FRANCESA (3) | PATATA AL HORNO A GAJO | ARROZ SALTEADO | QUINOA CON VERDURAS | BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR NATILLA (7) |
| CENA | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | Bacalao a la plancha con zanahoria, patata y guisantes | Ensalada de quinoa con queso, aguacate y pepino | Tortilla de patata con ratatouille | Judía verde con patata + hamburguesa vegetal | Berenjenas rellenas de carne picada y arroz |
| | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo |
| | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| COMIDA | ENSALADA VARIADA: lechuga, mezclum, maíz y cherry | CREMA DE TOMATE | ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) | PASTA SIN GLUTEN CARBONARA (1,3,7) | TRAMPÓ DE LENTEJAS |
| | TORTILLA FRANCESA (3) | MERLUZA REBOZADA CASERA (4) | ESTOFADO DE PAVO | TORTILLA DE CALABACÍN (3) | FIDEUÁ SIN GLUTEN MIXTA (2,4,14) |
| | ARROZ AL CURRY | QUINOA CON VERDURAS | PATATA ASADA CON ROMERO | ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón | YOGUR (7) |
| CENA | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | Ensalada de patata con atún, tomate, cebolla y olivas | Burritos "mexicanos" sin gluten de pollo y verduras | Verduras salteadas + salmón a la plancha con arroz | Pollo a la plancha con ensalada de quinoa, zanahoria y manzana | Puré de verduras + huevos a la plancha con patata frita |
| | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo |
| | LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| COMIDA | PASTA SIN GLUTEN OTOÑO (1,3) : pasta, cherry, aceitunas y albahaca | POTAJE DE GARBANZOS | GAZPACHO | GUACAMOLE CON CRUDITÉS | ENSALADA DE ATÚN (4) |
| | REVUELTO DE HUEVO CON QUESO (3,7) | ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE | HAMBURGUESA DE ATÚN (3,4) | PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA (7) | PIZZA (1,7) SIN GLUTEN |
| | JUDÍAS VERDES SALTEADAS | ARROZ BLANCO HERVIDO | PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7) | VERDURAS SALTEADAS CON QUINOA | POSTRE LÁCTEO (7) |
| CENA | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | Pastel de merluza con brocoli y zanahoria | Pollo al horno con patata, cebolla y calabacín | Ensalada + crep sin gluten de jamón y champiñones | Ensalada de pasta con queso y verdura | ensalada + pan con tomate y jamón |
| | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo |
| | LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| COMIDA | ENSALADA CON MAÍZ CON HUEVO DURO (3) | CREMA DE CALABAZA | TRAMPÓ DE GARBANZOS | CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE | ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7) |
| | GNOCCHI SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO Y NATA VEGETAL (6) | ESCALOPE DE POLLO CASERO SIN GLUTEN | PAELLA MIXTA (2,4,14) | MERLUZA AL HORNO (4) | LASAÑA SIN GLUTEN (7) |
| | PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL | | | TUMBET | YOGUR (7) |
| CENA | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | Ensalada de quinoa con salmón | Revuelto de huevo y jamón con arroz y guisantes | Pollo a la plancha con champiñones y patata | Salchichas de ave con humus y crudité | Crema de espinacas y pera + tortilla de patata |
| | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo | fruta del tiempo |

