

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				<b>ENSALADA</b> : lechuga romana, cherry, aceituna negra, pollo plancha  FUSSILI CON SALSA DE TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS  CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA CHIMICHURRI PURÉ DE PATATA <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>
CENA				Puré de calabacín + salchichas con patata y chucrut fruta del tiempo	Ensalada de arroz + falafel fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	GAZPACHO  <b>ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA CON NATA VEGETAL (1,3,6)</b>  TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA  <b>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (3) CON PAN SIN LACTOSA</b>  PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS  SALMÓN A LA PLANCHA (4)  ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO  PECHUGA DE POLLO CON SALSA  CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA  ABADEJO A LA ANDALUZA (1,4)  BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR <b>NATILLA DE SOJA (6)</b>
CENA	Bacalao a la plancha con zanahoria, patata y guisantes fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con pollo, aguacate y pepino fruta del tiempo	Tortilla de patata con ratatouille fruta del tiempo	Judía verde con patata + hamburguesa vegetal fruta del tiempo	Berenjenas rellenas de carne picada y arroz fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA VARIADA: lechuga, mezclum, maíz y cherry  ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)  ARROZ AL CURRY FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE  <b>MERLUZA REBOZADA CASERA (4)</b>  BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7)  ESTOFADO DE PAVO  PATATA ASADA CON ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	<b>PASTA BOLONESA VEGETAL (1,3,6)</b>  TORTILLA DE CALABACÍN (3)  ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE LENTEJAS  FIDEUÁ MIXTA (1,2,34,14)  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>
CENA	Ensalada de patata con atún, tomate, cebolla y olivas fruta del tiempo	Burritos "mejicanos" de pollo y verduras fruta del tiempo	Verduras en tempura + salmón a la plancha con arroz fruta del tiempo	Pollo a la plancha con ensalada de quinoa, zanahoria y manzana fruta del tiempo	Puré de verduras +huevos a la plancha con patata frita fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	FARFALLE DE OTOÑO (1,3): pasta, cherry, aceitunas y albahaca  <b>REVUELTO DE HUEVO (3)</b>  JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE GARBANZOS  ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO  HAMBURGUESA DE ATÚN (3,4)  PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  <b>PECHUGA DE POLLO PLANCHA</b>  VERDURAS SALTEADAS CON BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN (4)  <b>PIZZA (1) SIN LACTOSA</b>  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>
CENA	Pastel de merluza con brocoli y zanahoria fruta del tiempo	Pollo al horno con patata, cebolla y calabacín fruta del tiempo	Ensalada + crep de jamón y champiñones fruta del tiempo	Ensalada de pasta con huevo y verdura fruta del tiempo	Tabulé con garbanzos fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	ENSALADA CON MAÍZ CON HUEVO DURO (3)  <b>GNOCCHI SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO Y NATA VEGETAL (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA  ESCALOPE DE POLLO (1,3)  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 AL HORNO (4)  TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA DE TOMATE tomate, lechuga y albahaca.</b>  <b>LASAÑA (1,3,6) SIN LACTOSA</b>  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>
CENA	Croquetas de espinacas con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Revuelto de huevo y jamón con arroz y guisantes fruta del tiempo	Pollo a la plancha con champiñones y patata fruta del tiempo	Salchichas de ave con humus y crudités fruta del tiempo	Crema de espinacas y pera + tortilla de patata fruta del tiempo

