


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				ENSALADA : lechuga romana, cherry, parmesano, aceituna negra, picatostes y mayonesa (1,3,6,7)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS
CENA				FUSSILI CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	Puré de calabacín + salchichas veganas con patata y chucrut fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	GAZPACHO ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON QUESO Y PAN (1,7) PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS TOFU MARINADO A LA PLANCHA (6) ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO SALCHICHAS VEGANAS O HERURA CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA CROQUETAS DE ESPINACAS (1,9) BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR NATILLA (7)
CENA	Tofu con zanahoria, patata y guisantes fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso, 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 soja texturizada 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 BERENJENA REBOZADA CON HARINA SIN GLUTEN Y LECHE DE SOJA (6) BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) ESTOFADO DE TOFU (6) PATATA ASADA CON ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	PASTA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE LENTEJAS FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3) YOGUR (7)
CENA	Ensalada de patata con huevo, tomate, cebolla y olivas fruta del tiempo	Burritos "mejicanos" de alubias y verduras fruta del tiempo	Verduras en tempura + lentejas con arroz fruta del tiempo	Ensalada de quinoa, tofu, 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 REVUELTO DE HUEVO CON QUESO (3,7) JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE GARBANZOS ALBONDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6) ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO HAMBURGUESA DE LENTEJA PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HEURA A LA PIMIENTA CON NATA VEGETAL (6) VERDURAS SALTEADAS CON BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PIZZA DE VERDURAS (1,7) POSTRE LÁCTEO (7)
CENA	Pastel de soja texturizada con brocoli y zanahoria fruta del tiempo	guisantes con patata, cebolla y calabacín fruta del tiempo	Ensalada + crep de verduras y legumbre fruta del tiempo	Ensalada de pasta con queso 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) GNOCCHI CON SALSA DE QUESO (7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE VEGANO (1,6) 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 HEURA TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7) LASAÑA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,7) YOGUR (7)
CENA	Croquetas de espinacas con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Revuelto de huevo con arroz y guisantes fruta del tiempo	tofu con champiñones y patata fruta del tiempo	Humus con crudité de verduras y tortitas de arroz fruta del tiempo	Crema de espinacas y pera +alubias con patata fruta del tiempo

