


	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA GNOCCI DE PATATA <b>SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE</b> <b>TORTILLA VEGANA</b> FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS <b>HEURA CON SALSA CHIMICHURRY (6)</b> CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	<b>SOPA DE VERDURAS (1,3)</b>  <b>FALAFEL(1)</b> PATATA Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS  ALBÓNDIGAS <b>DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b> ARROZ PILAF FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA DE MANZANA</b>  FIDEUÁ <b>SIN GLUTEN DE VERDURAS</b> FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de tomate y queso + "burritos" de verduras y alubias fruta del tiempo	Guacamole con chips + hamburguesa vegana a la plancha con judía verde fruta del tiempo	Tofu al horno con zanahoria, cebolla y boniato fruta del tiempo	Huevo a la plancha con coliflor y patata gratinada fruta del tiempo	Puré de calabaza + arroz con guisantes fruta del tiempo
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	<b>ENSALADA : tomate, aceitunas y pepino</b>  <b>HUEVO VEGANO REVUELTO CON CALABACÍN Y ARROZ Y SALSA DE TOMATE</b> FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA CON GARBANZOS <b>HEURA AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENGIBRE (6)</b> BULGUR CON VERDURA(1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  ESTOFADO DE <b>TOFU</b> CON GUISANTES Y ZANAHORIA (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	QUESADILLA <b>SIN GLUTEN DE VEGETALES</b>  TALLARINES <b>SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (6)</b> BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS  <b>HAMBURGUESA VEGANA (6)</b> PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	wok de verduras con fideos y tofu fruta del tiempo	brócoli con salteado de arroz, almendras y setas fruta del tiempo	garbanzos con calabacín, tomate y patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + tortilla de patata con pan integral fruta del tiempo	Sopa vegetal + guisantes con patata fruta del tiempo
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COMIDA	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS ESPAGUETIS AL PESTO CON XERRY (1,3) <b>HUEVO VEGANO REVUELTO</b> FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE COLIFLOR CON COCO <b>BERENJENA REBOZADA (1)</b> PATATA AGRIA <b>CON NATA VEGETAL (6)</b> FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS  <b>TOFU AL LIMÓN (6)</b> CUSCÚS CON GUISANTES Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS  <b>CHILY DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b> ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA VERDE</b>  <b>PIZZA VEGETAL SIN GLUTEN NI LACTOSA</b> FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Brócoli con patata + hamburguesa de legumbre fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz, judía verde y zanahoria fruta del tiempo	Heura al horno con calabaza y patata fruta del tiempo	Sopa vegetal + falafel con ensalada fruta del tiempo	Puré de verduras con patata + huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
COMIDA	ENSALADA <b>DE TOMATE</b>  <b>CREPS VEGANAS (6)</b> ARROZ BASMATI AL CURRI FRUTA DEL TIEMPO	<b>SOPA DE VERDURAS SIN GLUTEN</b> <b>TOFU AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6)</b> BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE <b>HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON PAN (1,6)</b> PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO		
CENA	Puré de zanahoria + croquetas de espinacas con fruta del tiempo	wok de verduras + heura a la plancha con boniato fruta del tiempo	salteado de quinoa con verduras y nueces fruta del tiempo		

