

	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 GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1,7) TORTILLA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS HEURA CON SALSA CHIMICHURRY (6) CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS (1,3) FALAFEL(1) PATATA Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6) ARROZ PILAF FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA CON SALSA DE YOGUR (7) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS 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	ENSALADA GRIEGA : tomate, queso, aceitunas y pepino (7) HUEVOS REVUELTO CON CALABACÍN Y ARROZ Y SALSA DE TOMATE (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA CON GARBANZOS HEURA AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENGIBRE (6) BULGUR CON VERDURA(1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE ESTOFADO DE TOFU CON GUISANTES Y ZANAHORIA (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	QUESADILLA SIN GLUTEN DE VEGETALES TALLARINES SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (6) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS HAMBURGUESA VEGANA (6) 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) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE COLIFLOR CON COCO BERENJENA REBOZADA (1) PATATA AGRIA CON NATA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS TOFU AL LIMÓN (6) CUSCÚS CON GUISANTES Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS CHILY DE SOJA TEXTURIZADA (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PIZZA VEGETAL (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Brócoli con patata hervida + 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 DE TOMATE CREPS VEGANAS (6) ARROZ BASMATI AL CURRI FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS SIN GLUTEN TOFU AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON PAN (1,6) 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		

