


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA
CENA					FUSSILI A LA CARBONARA VEGETAL (1,3,6)
	FRUTA DEL TIEMPO				FRUTA DEL TIEMPO
	Quinoa con verduras y queso feta				Quinoa con verduras y queso feta
	fruta del tiempo				fruta del tiempo
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	GAZPACHO SIN PAN	ENSALADA MIXTA	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	TOMATE ALIÑADO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA
	ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (1,3,7)	HAMBURGUESA COMPLETA VEGANA (1,6)	TOFU A LA PLANCHA (6)	HEURA A LA PLANCHA (6)	BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI HUEVO(6) AND CHIPS
	TORTILLA FRANCESA (3)	PATATA AL HORNO A GAJO	CUSCÚS CON VERDURAS (1)	ARROZ Y SALSA CURRY	ENSALADA TROPICAL
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLA (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Guisantes con zanahoria + falafel fruta del tiempo	Garbanzos con arroz y brócoli fruta del tiempo	Ensalada de patata con huevo duro y judía verde fruta del tiempo	Tofu con moniato y champiñones fruta del tiempo	Arroz con verduras fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS CON HUEVO(1,3)	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS
	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)	MACARRONES A LA BOLONESA VEGETAL (1,3,6)	FALAFEL (1)	TOFU AL HORNO (6)	HAMBURGUESA VEGANA (6)
	ARROZ TRES DELICIAS	FRUTA DEL TIEMPO	BULGUR CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA (1)	PATATA PANADERA Y SETAS	CUSCÚS CON VERDURAS (1)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
CENA	Sopa + huevo revuelto con aguacate fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con patata y coliflor gratinada fruta del tiempo	Heura a la plancha con arroz y espinacas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + salchichas veganas con chucrut fruta del tiempo	Espinacas con patata y huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	FARFALLE DE OTOÑO (1,3): pasta, cherry, aceitunas y albahaca	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	GAZPACHO SIN PAN	ENSALADA VERDE	ENSALADA VERDE
	TORTILLA DE QUESO (3,7)	HEURA TIKKA MASALA (6)	TOFU AL HORNO (6)	ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (6)	CREMA DE VERDURA CON LEGUMBRE + PIZZA VEGETARIANA (1,7)
	COLIFLOR REBOZADA (1)	ARROZ BLANCO HERVIDO	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE	BULGUR (1)	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de calabaza + wrap de verdura y queso fruta del tiempo	Huevo a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Ensalada de piña y quinoa fruta del tiempo	Garbanzos con brócoli y arroz fruta del tiempo	Patata con guisantes y zanahoria fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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 CON SALSA DE QUESO (7)	BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI HUEVO(6)	PAELLA DE VERDURAS	FALAFEL (1)	LASAÑA VEGETAL (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL	FRUTA DEL TIEMPO	TUMBET	POSTRE DE SOJA (6)
CENA	Tofu a la plancha con ratatouille fruta del tiempo	Tabulé con garbanzos fruta del tiempo	Ensalada + crep de champinyones fruta del tiempo	Heura a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Arroz con verduras fruta del tiempo

