

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY	TRAMPÓ DE GARBANZOS	GAZPACHO
					PASTA <b>SIN GLUTEN</b> AL PESTO DE ESPINACA	PAELLA MIXTA (2,4,14)
				FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Merluza con arroz y pisto	Tortilla francesa con quinoa y espárragos	
				fruta del tiempo	fruta del tiempo	
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA (6)	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS	ENSALADA VERDE	GUISO DE ALUBIAS
		ARROZ 3 DELICIAS (3)	SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4)	POLLO CON LIMÓN Y ROMERO	FIDEUÁ <b>SIN GLUTEN</b> MIXTA (2,4)	MERLUZA REBOZADA <b>SIN GLUTEN</b> (4)
		<b>CREPS VEGANOS SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>	<b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI AL VAPOR	PATATA AL HORNO		TUMBET
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Salchichas con patata y judía verde	Sopa sin gluten+ tortilla con ensalada	Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria	Alitas de pollo con ratatouille y patata	Quinoa con huevo duro
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE	<b>DÍA ALEMÁN</b>	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b> CON ATÚN (4)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS
		TALLARINES <b>SIN GLUTEN</b> CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)	ENSALADA DE PEPINO CON SALSA YOGUR (7)	PAVO GUISADO AL CURRI MANDRÁS	FISH AND SHIPS <b>SIN GLUTEN</b> (4)	CHILLY CON CARNE
		HUEVO REVUELTO (3)	SALCHICHA ALEMANA (6,9)	<b>QUINOA</b> CON JUDÍA VERDE		ARROZ PILAW
		FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Rape a la plancha con brócoli y zanahoria baby	Crema de verduras + Tortilla de patata	Hamburguesa vegana con ensalada de arroz	Fajitas de pollo sin gluten con verduras	Ensalada + pan sin gluten con tomate y queso
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA CAPRESSE (7)	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3)	CREMA DE GUISANTES Y MENTA	GAZPACHO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)
		RABAS DE CALAMAR CASERAS <b>SIN GLUTEN</b> (14)	LASAÑA DE CARNE <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b> (6)	ABADEJO AL HORNO (4) CON LIMÓN	POLLO A LA PIMIENTA (7)	PIZZA <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>
		<b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE		PATATA PANADERA	ARROZ BASMATI	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro	Salteado de brócoli con garbanzos + gambas	Ensalada + crepes sin gluten de pavo con champiñones	Lubina al horno con calabacín y patata	Ternera con verduras y arroz
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA	CENA	CREMA DE VERDURAS	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b>	ENSALADA CÉSAR <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>
		ARROZ A LA CUBANA	POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY	HAMBURGUESA COMPLETA <b>SIN GLUTEN</b> (3,7)	MERLUZA AL HORNO (4)	FARFALLE <b>SIN GLUTEN</b> A LA CARBONARA <b>CON SALSA DE PUERRO VEGANA</b> (6)
		TORTILLA DE QUESO (3,7)	<b>QUINOA</b> CON ZANAHORIA	PATATA A GAJOS	PATATA FRITA	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón a la plancha con ensalada de quinoa	Ensalada de quinoa	Berenjenas rellenas + patata asada	Crema de espárragos + tortilla de jamón y queso	Pollo al horno con verduras y patata
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

