

MAYO 2024  
**MENÚ SIN GLUTEN, PAVO, POLLO, CERDO NI PESCADO**



				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY 	TRAMPÓ DE GARBANZOS  PASTA <b>SIN GLUTEN</b> AL PESTO DE ESPINACA  FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO  PAELLA <b>VEGETAL</b>  FRUTA DEL TIEMPO
					Ternera con arroz y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con quinoa y espárragos fruta del tiempo
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA <b>VEGANA</b>  ARROZ 3 DELICIAS (3)  <b>CREPS VEGANOS SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS  <b>TOFU</b> CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (6)  <b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI AL VAPOR  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS  <b>HEURA</b> CON LIMÓN Y ROMERO (6)  PATATA AL HORNO  YOGUR (7)	ENSALADA VERDE  FIDEUÁ <b>VEGETAL SIN GLUTEN</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS  <b>ESCALOPE DE QUINOA SIN GLUTEN</b>  TUMBET  FRUTA DEL TIEMPO
		Conejo con patata y judía verde fruta del tiempo	Sopa sin gluten+ tortilla con ensalada fruta del tiempo	Tofu a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Garbanzos con ratatulle y patata fruta del tiempo	Quinoa con huevo duro fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  TALLARINES <b>SIN GLUTEN</b> CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)  HUEVO REVUELTO (3)  FRUTA DEL TIEMPO	<b>DÍA ALEMÁN</b>  ENSALADA DE PEPINO CON SALSA YOGUR (7)  SALCHICHA <b>VEGANA (6)</b>  PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT  <b>PASTEL VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b>  <b>HEURA</b> GUISADO AL CURRI MANDRÁS (6)  <b>QUINOA</b> CON JUDÍA VERDE  YOGUR (7)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  <b>TOFU REBOZADO SIN GLUTEN AND SHIPS (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  CHILLY CON CARNE DE TERNERA  ARROZ PILAW  FRUTA DEL TIEMPO
		Ternera a la plancha con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Crema de verduras + Tortilla de patata fruta del tiempo	Hamburguesa vegana con ensalada de arroz fruta del tiempo	Fajitas de soja texturizada con verduras fruta del tiempo	Ensalada + pan sin gluten con tomate y queso fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA CAPRESSE (7)  <b>BISTEC DE TERNERA REBOZADO SIN GLUTEN</b>  <b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3)  LASAÑA DE CARNE <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES Y MENTA  <b>TOFU</b> AL HORNO CON LIMÓN (6)  PATATA PANADERA  YOGUR (7)	GAZPACHO  <b>HEURA</b> A LA PIMIENTA <b>VEGANA (6)</b>  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA <b>VARIADA</b>  PIZZA <b>VEGETAL SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos + Conejo fruta del tiempo	Ensalada + crepes sin gluten de queso con champiñones fruta del tiempo	Soja texturizada con calabacín y patata fruta del tiempo	Ternera con verduras y arroz fruta del tiempo
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA	CENA	CREMA DE VERDURAS  ARROZ A LA CUBANA  TORTILLA DE QUESO (3,7)  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  <b>HEURA</b> A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY (6)  <b>QUINOA</b> CON ZANAHORIA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA  HAMBURGUESA <b>VEGETAL SIN GLUTEN (3,7)</b>  PATATA A GAJOS  YOGUR (7)	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b>  <b>TOFU</b> AL HORNO (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VEGANA <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>  FARFALLE <b>SIN GLUTEN</b> A LA CARBONARA <b>CON SALSA DE PUERO VEGANA (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO
		Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo	Revuelto de setas con quinoa y ensalada fruta del tiempo	Berenjenas rellenas de ternera + patata asada fruta del tiempo	Crema de espárragos + tortilla de queso fruta del tiempo	Conejo al horno con verduras y patata fruta del tiempo

