

				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 MIXTA (2,4,14)  FRUTA DEL TIEMPO
					Merluza 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 (6)  ARROZ 3 DELICIAS (3)  <b>CREPS VEGANOS SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS  SALMÓN CON SALSAS DE LIMA Y JENJIBRE (4)  <b>QUINOA CON BRÓCOLI AL VAPOR</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS  POLLO CON LIMÓN Y ROMERO  PATATA AL HORNO  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>	ENSALADA VERDE  FIDEUÁ <b>SIN GLUTEN</b> MIXTA (2,4)  FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE ALUBIAS  MERLUZA REBOZADA <b>SIN GLUTEN</b> (4)  TUMBET  FRUTA DEL TIEMPO
		Salchichas con patata y judía verde fruta del tiempo	Sopa sin gluten+ tortilla con ensalada fruta del tiempo	Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Alitas de pollo con ratatouille 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 SALSAS DE SOJA (6)  HUEVO REVUELTO (3)  FRUTA DEL TIEMPO	<b>DÍA ALEMÁN</b> ENSALADA DE PEPINO CON SALSAS YOGUR (7)  SALCHICHA ALEMANA (6,9)  PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT  <b>PASTEL VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b> CON ATÚN (4)  PAVO GUISADO AL CURRI MANDRÁS  <b>QUINOA CON JUDÍA VERDE</b>  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  FISH AND SHIPS <b>SIN GLUTEN</b> (4)  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  CHILLY CON CARNE  ARROZ PILAW  FRUTA DEL TIEMPO
		Rape 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 pollo sin gluten con verduras fruta del tiempo	Ensalada + pan sin gluten con tomate y atún fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA DE TOMATE  RABAS DE CALAMAR <b>SIN GLUTEN</b> (14)  <b>QUINOA CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3)  LASAÑA DE CARNE <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b> (6)  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES Y MENTA  ABADEJO AL HORNO (4) CON LIMÓN  PATATA PANADERA  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>	GAZPACHO  POLLO A LA PIMIENTA <b>VEGANA</b> (6)  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)  PIZZA <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos + gambas fruta del tiempo	Ensalada + crepes sin gluten de pavo con champiñones fruta del tiempo	Lubina al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Terнера 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 FRANCESA (3)  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRY  <b>QUINOA CON ZANAHORIA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA  HAMBURGUESA COMPLETA <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA</b> (3)  PATATA A GAJOS  <b>YOGUR DE SOJA (6)</b>	ENSALADA DE LENTEJAS <b>SIN GLUTEN</b>  MERLUZA AL HORNO (4)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR <b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>  FARFALLE <b>SIN GLUTEN</b> A LA CARBONARA <b>CON SALSAS DE PUERRO VEGANA</b> (6)  FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón a la plancha con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Revuelto de setas con quinoa y ensalada fruta del tiempo	Berenjenas rellenas + patata asada fruta del tiempo	Crema de espárragos + tortilla de jamón fruta del tiempo	Pollo al horno con verduras y patata fruta del tiempo

