

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY	TRAMPÓ DE GARBANZOS	GAZPACHO
					PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA	PAELLA MIXTA (2,4,14)
				FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Merluza con arroz y pisto	Conejo 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 VEGANO	SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4)	POLLO CON LIMÓN Y ROMERO	FIDEUÁ SIN GLUTEN MIXTA (2,4)	MERLUZA REBOZADA (1,4)
		CREPS VEGANOS SIN GLUTEN NI LACTOSA	CUSCÚS CON BRÓCOLI AL VAPOR (1)	PATATA AL HORNO	FRUTA DEL TIEMPO	TUMBET
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Salchichas con patata y judía verde	Sopa sin gluten+ gambas con ensalada	Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria	Alitas de pollo con ratatouille y patata	Quinoa con queso y verdura
		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	DÍA ALEMÁN	ENSALADA DE LENTEJAS CON ATÚN (1,4)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS
		TALLARINES SIN GLUTEN CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)	ENSALADA DE PEPINO CON SALSA YOGUR (7)	PAVO GUISADO AL CURRI MANDRÁS	FISH AND SHIPS (1,4)	CHILLY CON CARNE
		REVUELTO VEGANO	SALCHICHA ALEMANA (6,9)	CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1)	FRUTA DEL TIEMPO	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 + Pollo con 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	CREMA DE GUISANTES Y MENTA	GAZPACHO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)
		RABAS DE CALAMAR CASERAS SIN GLUTEN (14)	LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA (6)	ABADEJO AL HORNO (4) CON LIMÓN	POLLO A LA PIMIENTA (7)	PIZZA (1,7)
		CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1)	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA PANADERA	ARROZ BASMATI	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata y garbanzos	Salteado de brócoli con garbanzos + gambas	Ensalada + 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 (1)	ENSALADA CÉSAR SIN HUEVO
		ARROZ A LA CUBANA	POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY	HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI HUEVO (7)	MERLUZA AL HORNO (4)	FARFALLE SIN GLUTEN A LA CARBONARA CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6)
		TORTILLA VEGANA	BULGUR CON ZANAHORIA (1)	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	Revuelto de setas con quinoa y ensalada	Berenjenas rellenas + patata asada	Crema de espárragos + bistec de ternera	Pollo al horno con verduras y patata
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

