

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY 	TRAMPÓ DE GARBANZOS  PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10)  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)  ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS  SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4)  CUSCÚS CON BRÓCOLI AL VAPOR (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS  POLLO CON LIMÓN Y ROMERO  PATATA AL HORNO  YOGUR DE SOJA (6)	ENSALADA VERDE  FIDEUÁ MIXTA (1,2,3,4,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS  MERLUZA REBOZADA (1,4)  TUMBET  FRUTA DEL TIEMPO
		Saichichas con patata y judía verde fruta del tiempo	Sopa + 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	Tabulé con huevo duro fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6,10)  HUEVO REVUELTO (3)  FRUTA DEL TIEMPO	<b>DÍA ALEMÁN</b> ENSALADA DE PEPINO CON SALSA <b>VEGANA (6)</b>  SALCHICHA ALEMANA (6,9)  PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT  <b>PASTEL VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>	ENSALADA DE LENTEJAS CON ATÚN (1,4)  PAVO GUISADO AL CURRI MANDRÁS  CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1)  YOGUR DE SOJA (6)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  FISH AND SHIPS (1,4)  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 con verduras fruta del tiempo	Ensalada + pan con tomate y atún fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA <b>DE TOMATE</b>  RABAS DE CALAMAR CASERAS <b>SIN GLUTEN (14)</b>  CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3)  LASAÑA DE CARNE <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES Y MENTA  ABADEJO AL HORNO (4) CON LIMÓN  PATATA PANADERA  YOGUR DE SOJA (6)	GAZPACHO  POLLO A LA PIMIENTA <b>VEGANA (6)</b>  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)  PIZZA <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA (1,7)</b>  FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos + gambas fruta del tiempo	Ensalada + crepes de pavo con champiñones fruta del tiempo	Lubina al horno 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  <b>TORTILLA FRANCESA (3)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY  BULGUR CON ZANAHORIA (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA  HAMBURGUESA COMPLETA <b>SIN LACTOSA (1,3)</b>  PATATA A GAJOS  YOGUR DE SOJA (6)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)  MERLUZA AL HORNO (4)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1)  FARFALLE A LA CARBONARA <b>VEGANA CON SALSA DE PUERRO (1,3,6,10)</b>  FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón a la plancha con ensalada de cuscús 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

