

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY	TRAMPÓ DE GARBANZOS	GAZPACHO
					PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	PAELLA MIXTA (2,4,14) 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	DÍA ALEMÁN ENSALADA DE PEPINO CON SALSA VEGANA (6) SALCHICHA ALEMANA (6,9) PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT PASTEL VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	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 DE TOMATE RABAS DE CALAMAR CASERAS SIN GLUTEN (14) CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3) LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN NI LACTOSA (6) 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 VEGANA (6) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA (1,7) 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 TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA HAMBURGUESA COMPLETA SIN LACTOSA (1,3) 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 VEGANA CON SALSA DE PUERRO (1,3,6,10) 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

