

				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 VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA VEGANA ARROZ 3 DELICIAS VEGANO ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS TOFU CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (6) CUSCÚS CON BRÓCOLI AL VAPOR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS HEURA CON LIMÓN Y ROMERO (6) PATATA AL HORNO YOGUR DE SOJA (6)	ENSALADA VERDE FIDEUÁ VEGETAL (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS ESCALOPE DE QUINOA SIN GLUTEN TUMBET FRUTA DEL TIEMPO
		Garbanzos con patata y judía verde fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y fideos fruta del tiempo	Tofu a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Patata con ratatouille fruta del tiempo	Tabulé con frutos secos 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) REVUELTO VEGANO FRUTA DEL TIEMPO	DÍA ALEMÁN ENSALADA DE PEPINO CON SALSA VEGANA (6) SALCHICHA VEGANA (6) PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT PASTEL VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HEURA GUISADO AL CURRI MANDRÁS (6) CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1) YOGUR DE SOJA (6)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA TOFU REBOZADO SIN GLUTEN AND SHIPS (6) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS CHILLY VEGANO ARROZ PILAW FRUTA DEL TIEMPO
		Alubias con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Crema de verduras + Tortilla de patata vegana fruta del tiempo	Hamburguesa vegana con ensalada de arroz fruta del tiempo	Fajitas de soja texturizada con verduras fruta del tiempo	Ensalada + pan con tomate y aguacate fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA DE TOMATE FALAFEL (1) CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LASAÑA VEGANA (1,3,6) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUI SANTES Y MENTA TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) PATATA PANADERA YOGUR DE SOJA (6)	GAZPACHO HEURA A LA PIMIENTA VEGANA (6) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA PIZZA VEGANA (1) FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + tempeh fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada + pastel de espinacas y champiñones fruta del tiempo	Soja texturizada con calabacín y patata fruta del tiempo	Aroz con almendras y verduras fruta del tiempo
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA	CENA	CREMA DE VERDURAS ARROZ A LA CUBANA TORTILLA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HEURA A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA HAMBURGUESA VEGANA (1,6) PATATA A GAJOS YOGUR DE SOJA (6)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TOFU AL HORNO (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VEGANA (1) FARFALLE A LA CARBONARA (1,3,6,10) CON SALSA DE PUERRO VEGANA FRUTA DEL TIEMPO
		Ensalada de cuscús con nueces fruta del tiempo	Ensalada de quinoa fruta del tiempo	Berenjenas de soja texturizada + patata asada fruta del tiempo	Crema de espárragos con patata y brotes fruta del tiempo	Tofu al horno con verduras y patata fruta del tiempo

