


				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 VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO
					Soja texturizada 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 VEGANA ARROZ 3 DELICIAS (3) 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 (7)	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 + tortilla con ensalada fruta del tiempo	Tofu a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Patata con ratatouille 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 YOGUR (7) SALCHICHA VEGANA (6) PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT PASTEL DE MANZANA (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HEURA GUISADO AL CURRI MANDRÁS (6) CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1) YOGUR (7)	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 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 queso fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA CAPRESSE (7) FALAFEL (1) CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3) LASAÑA VEGANA (1,3,6) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES Y MENTA TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) PATATA PANADERA YOGUR (7)	GAZPACHO HEURA A LA PIMIENTA VEGANA (6) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA PIZZA VEGETAL (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada + crepe de espinaca 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 DE QUESO (3,7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HEURA A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA HAMBURGUESA VEGETARIANA (1,3,6,7) PATATA A GAJOS YOGUR (7)	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	Revuelto de setas con quinoa y ensalada fruta del tiempo	Berenjenas de soja texturizada + patata asada fruta del tiempo	Crema de espárragos + tortilla de queso fruta del tiempo	Tofu al horno con verduras y patata fruta del tiempo

