



		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6		
COMIDA		GAZPACHO	ENSALADA DE MANZANA	ENSALADA DE LENTEJAS (1)		
CENA		ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR (7) Ensalada de arroz con cacahuetes y aguacate Fruta del tiempo	POLLO AL CURRI ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con huevos revueltos Fruta del tiempo	BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI LACTOSA AND CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Pavo a la plancha con quinoa con verduras Fruta del tiempo		
		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA		HUMUS CON CRUDITÉS ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE QUESO (3,7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA TOFU AL CHIMICHURRY (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE CARNE DE TERNERA (1,3,7) GELATINA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO CROQUETAS CASERAS VEGANAS SIN GLUTEN NI LACTOSA CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) POLLO AL HORNO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con guisantes y zanahoria Fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con calabacín y maíz Fruta del tiempo	Ensalada + tostada integral con humus Fruta del tiempo	Albóndigas con cuscús y verduras Fruta del tiempo
		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA		ENSALADA CAPRESSE (7) PASTA AL PESTO ROJO (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1) TOFU A LA ROMANA SIN GLUTEN (6) CUSCÚS CON BRÓCOLI (1) NATILLA (7)	GUISO DE LENTEJAS (1) PAVO AL CHILINDRÓN ARROZ PILAF FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Vichyssoise + conejo con patata y salsa de pimientos Fruta del tiempo	Pollo al horno con boniato y champiñones Fruta del tiempo	Gazpacho + huevos al horno con patata asada Fruta del tiempo	Tabulé con verduras y pasas Fruta del tiempo	"Burritos" de pollo con col lombarda Fruta del tiempo
		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA		ENSALADA DE MANZANA MACARRONES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (1,6,12) BULGUR HERVIDO (1) FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ CHINO ENSALADA CHINA (6) ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (2,3,6) FLAN CHINO (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TOFU A LA PLANCHA (6) JUDÍA VERDE CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Ternera a la plancha con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Puré de verduras + pavo con zanahoria hervida Fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso y aceitunas Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa + salchichas Fruta del tiempo
		LUNES 30				
COMIDA	ENSALADA TROPICAL TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO					
CENA	Crema de calabacín con huevo duro y taquitos de jamón fruta del tiempo					

