

		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
COMIDA		GAZPACHO	ENSALADA DE MANZANA	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	
CENA		ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA (7) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR (7) Ensalada de arroz con atún y aguacate Fruta del tiempo	POLLO AL CURRI ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con conejo Fruta del tiempo	FISH SIN GLUTEN AND CHIPS (4) 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	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA	ENSALADA PANZANELLA (1)	CREMA DE COLIFLOR Y COCO	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ A LA CUBANA	SALMÓN AL CHIMICHURRY (4)	LASAÑA DE CARNE DE TERNERA SIN GLUTEN NI LACTOSA	RABAS DE CALAMAR SIN GLUTEN NI LACTOSA	POLLO AL HORNO
	TORTILLA VEGANA	PURÉ DE PATATA	GELATINA	CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1)	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	Lenguado al horno con calabacín y patata Fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con guisantes y zanahoria Fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con aceitunas y tomate Fruta del tiempo	Ensalada + tostada integral con humus Fruta del tiempo	Albóndigas de pescado con cuscús y verduras Fruta del tiempo	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CAPRESSE (7)	TRAMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4)	ENSALADA CÉSAR (1)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA VERDE
	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO ROJO (7)	PAELLA MIXTA (2,4,14)	MERLUZA A LA ROMANA (1,4)	PAVO AL CHILINDRÓN	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	CUSCÚS CON BRÓCOLI (1)	ARROZ PILAF	PATATA ASADA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLA (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Vichyssoise + rape con patata y salsa de pimientos Fruta del tiempo	Pollo al horno con boniato y champiñones Fruta del tiempo	Gazpacho + bisteck con patata asada Fruta del tiempo	Quinoa 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	HUMUS CON CRUDITÉS	MENÚ CHINO	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	MACARRONES SIN GLUTEN A LA CARBONARA (7)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (1,6,12)	ENSALADA CHINA (6)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	PIZZA (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	BULGUR HERVIDO (1)	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)	JUDÍA VERDE CON PATATA	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO (6)	FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Rape a la plancha con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + conejo 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	Menestra de verduras + salchichas Fruta del tiempo
	LUNES 30				
COMIDA	ENSALADA TROPICAL				
	TALLARINES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA VEGETAL (6)				
	FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Crema de calabacín con taquitos de jamón fruta del tiempo				

- 1  CEREALES CON GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LACTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  SULFITOS
- 13  ALTRAMUZ
- 14  MOLUSCOS