



		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA		GAZPACHO	ENSALADA DE MANZANA	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
CENA		ESPAGUETIS AL PESTO VEGANO DE ESPINACA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR DE SOJA (6) Ensalada de arroz con atún y aguacate Fruta del tiempo	POLLO AL CURRI ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con huevos revueltos Fruta del tiempo	FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO Pavo a la plancha con quinoa con verduras Fruta del tiempo
		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA	ENSALADA PANZANELLA (1)	CREMA DE COLIFLOR Y COCO
	ARROZ A LA CUBANA	SALMÓN AL CHIMICHURRY (4)	LASAÑA DE CARNE DE TERNERA SIN GLUTEN NI LACTOSA	RABAS DE CALAMAR SIN GLUTEN NI LACTOSA
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	GELATINA	CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	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	Lenguado al horno con calabacín y patata Fruta del tiempo	Ensalada + tostada integral con humus Fruta del tiempo
		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	TRAMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4)	ENSALADA CÉSAR (1)	GUISO DE LENTEJAS (1)
	PASTA AL PESTO ROJO VEGANO (1,3,6,10)	PAELLA MIXTA (2,4,14)	MERLUZA A LA ROMANA (1,4)	PAVO AL CHILINDRÓN
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	CUSCÚS CON BRÓCOLI (1)	ARROZ PILAF
	Vichyssoise + rape 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
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLA VEGANA (6)	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 + huevos al horno con patata asada Fruta del tiempo	Tabulé con verduras y pasas Fruta del tiempo
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25
COMIDA	ENSALADA DE MANZANA	HUMUS CON CRUDITÉS	MENÚ CHINO	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	MACARRONES CON SALSA DE PUERRO VEGANA (1,3,6,10)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (1,6,12)	ENSALADA CHINA (6)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)
	FRUTA DEL TIEMPO	BULGUR HERVIDO (1)	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)	JUDÍA VERDE CON PATATA
	Rape a la plancha con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (2,3,6)	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FLAN VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Rape 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 aceitunas Fruta del tiempo
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	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			

- 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