

		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 VEGANA YOGUR DE SOJA (6) Ensalada de arroz con cacahuetes y aguacate Fruta del tiempo	HEURA AL CURRI(6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con tofu Fruta del tiempo	BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI LACTOSA AND CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Quinoa con verduras Fruta del tiempo	
		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	
COMIDA		HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA	ENSALADA PANZANELLA (1)	
		ARROZ A LA CUBANA	TOFU AL CHIMICHURRY (6)	LASAÑA VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	
		TORTILLA VEGANA	PURÉ DE PATATA	GELATINA	
CENA		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	Hamburguesa vegetal con calabacín y maíz Fruta del tiempo	
		Patata 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	
		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	
COMIDA		ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	TRAMPÓ DE GARBANZOS VEGANO	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN	
		PASTA AL PESTO ROJO VEGANO (1,3,6,10)	PAELLA DE VERDURAS	TOFU A LA ROMANA SIN GLUTEN (6)	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	CUSCÚS CON BRÓCOLI (1)	
CENA		Vichyssoise + patata con salsa de pimientos Fruta del tiempo	Seitán con boniato y champiñones Fruta del tiempo	Gaspacho + coliflor con patata asada Fruta del tiempo	
				NATILLA VEGANA (6)	
				Tabulé con verduras y pasas Fruta del tiempo	
				"Burritos" de alubias con col lombarda Fruta del tiempo	
		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	
COMIDA		ENSALADA DE MANZANA	HUMUS CON CRUDITÉS	MENÚ CHINO	
		MACARRONES CON SALSA DE PUERRO VEGANA (1,3,6,10)	ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (1,6)	ENSALADA CHINA (6) VEGANA	
		FRUTA DEL TIEMPO	BULGUR HERVIDO (1)	CREP VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	
CENA		Tofu con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + heura con ensalada Fruta del tiempo	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO (6)	
				FLAN VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	
				JUDÍA VERDE CON PATATA	
				FRUTA DEL TIEMPO	
				Ensalada de quinoa con nueces y verdura Fruta del tiempo	
				Menestra de verduras + salchichas veganas Fruta del tiempo	
		LUNES 30			
COMIDA		ENSALADA TROPICAL			
		TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6,10)			
CENA		FRUTA DEL TIEMPO			
		Crema de calabacín con huevo duro y laminas de almendra 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