

		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	<b>HEURA AL CURRI</b> (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con huevos revueltos Fruta del tiempo	<b>BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN NI LACTOSA AND CHIPS</b> FRUTA DEL TIEMPO 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 <b>TOFU AL CHIMICHURRY</b> (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANZANELLA (1) <b>LASAÑA DE VERDURAS CON SOJA TEXTURIZADA</b> (1,3,7) GELATINA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO <b>CROQUETAS CASERAS VEGANAS SIN GLUTEN NI LACTOSA</b> CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) <b>HEURA AL HORNO</b> (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Patata 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 veganas 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 <b>VEGANO</b> PAELLA <b>DE VERDURAS</b> FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR <b>VEGANA</b> (1) TOFU A LA ROMANA <b>SIN GLUTEN</b> (6) CUSCÚS CON BRÓCOLI (1) NATILLA (7)	GUISO DE LENTEJAS (1) <b>HEURA AL CHILINDRÓN</b> (6) ARROZ PILAF FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) HAMBURGUESA <b>VEGETARIANA</b> (1,7) PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Vichyssoise + patata con salsa de pimientos Fruta del tiempo	Seitán 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 alubias con col lombarda Fruta del tiempo	
		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ENSALADA DE MANZANA <b>MACARRONES CON SALSA DE PUERRO VEGANA</b> (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS ALBÓNDIGAS DE <b>SOJA TEXTURIZADA</b> CON SALSA DE TOMATE (1,6) BULGUR HERVIDO (1) FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ CHINO</b> ENSALADA CHINA (6) <b>VEGANA</b> ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ TRES DELICIAS <b>VEGETARIANO</b> CON TORTILLA (3,6) FLAN CHINO (1,2,3,7,8)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) <b>TOFU A LA PLANCHA</b> (6) JUDÍA VERDE CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA <b>MIXTA</b> PIZZA <b>VEGETARIANA</b> (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Tofu con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Puré de verduras + guisantes con zanahoria y patata Fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso y aceitunas 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) FRUTA DEL TIEMPO					
CENA	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