

| | | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 | |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA |  | ENSALADA VERDE | CREMA DE TOMATE | HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS | SOPA VEGETAL (1,3) | |
| | | BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN | HEURA AL CHIMICHURRI (6) | GUIZO DE TOFU CON VERDURAS (6) | FALAFEL (1) | |
| CENA | | CUSCÚS CON MAÍZ (1) | BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA | ARROZ BASMATI | SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria | |
| | | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | YOGUR DE SOJA (6) | |
| | | Guisantes con patata y frutos secos fruta del tiempo | Ensalada de quinoa con legumbre fruta del tiempo | Tortilla vegana + judía verde con patata fruta del tiempo | Puré de espinacas + moniato con seitán fruta del tiempo | |
| | | LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| COMIDA | | ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS | GUIZO DE LENTEJAS (1) | ENSALADA CHINA (6) VEGANA | GUACAMOLE CON CRUDITÉS | ENSALADA PANZANELLA (1) |
| | | TOFU REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (6) | HEURA A LA PLANCHA (6) | ARROZ TRES DELICIAS VEGANO | SALCHICHA VEGANA(6) | PASTA A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) |
| CENA | | JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA | ROLLITOS DE PRIMEVERA (1) | FLAN VEGANO (6) | TUMBET | FRUTA DEL TIEMPO |
| | | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Sopa vegetal + berenjena rellena vegana fruta del tiempo | Tofu con moniato y ensalada fruta del tiempo | Puré de calabaza + espaguetis al pesto fruta del tiempo | Garbanzos hervidos con patata + croquetas de espinacas fruta del tiempo | Ensalada de arroz con legumbre fruta del tiempo |
| | | LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| COMIDA | | ENSALADA MIXTA | ENSALADA DE TOMATE | POTAJE DE GARBANZOS | CREMA DE CALABAZA | ENSALADA VERDE |
| | | HEURA AL HORNO (6) | FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3) | TOFU A LA PLANCHA (6) | HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANCHA CON PAN (1,6) | PIZZA VEGANA (1) |
| CENA | | PATATA EN SALSA AGRIA VEGANA | FRUTA DEL TIEMPO | ARROZ SALTEADO CON VERDURAS | PATATA AL HORNO A GAJO | CREMA DE COLIFLOR Y COCO |
| | | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | YOGUR DE SOJA (6) | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Tofu + arroz y guisantes fruta del tiempo | Alubias con col, patata y zanahoria fruta del tiempo | Patata rellena de soja texturizada y ensalada fruta del tiempo | Sopa vegetal + seitán con judía verde fruta del tiempo | Quinoa con verduras y frutos secos fruta del tiempo |
| | | LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| | |  |  |  |  |  |
| | | LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 31 | |
| COMIDA | | ENSALADA PICO DE GALLO | CREMA DE CALABACÍN | ENSALADA DE LENTEJAS (1) | HALLOWEEN |  |
| | | ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANAL (1,3,7) | TOFU REBOZADO (6) | HEURA AL CURRI (6) | ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS | |
| CENA | | TORTILLA VEGANA | PURÉ DE PATATA (6) | CUSCÚS (1) | ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (6) | |
| | | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | FRUTA DEL TIEMPO | ARROZ GELATINA  | |
| | | Ensalada con cacahuetes + sushi vegano fruta del tiempo | Pastel de espinacas vegano con ensalada de tomate fruta del tiempo | Puré de calabaza + guisantes con patata fruta del tiempo | Nachos con guacamole + tofu con moniato fruta del tiempo | |

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

VEGETARIANO VEGANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO O HUEVOS O LÁCTEOS. Entendemos por vegetariano vegano aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevos ni lácteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.