

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA SIN GLUTEN	
		POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA	SALMÓN AL CHIMICHURRI (4)	GULASH DE PAVO CON VERDURAS	MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4)	
CENA		QUINOA CON MAÍZ	BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA	ARROZ BASMATI	SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	
		Guisantes con patata y huevo duro fruta del tiempo	Pollo con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Tortilla + judía verde con patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + ternera con moniato fruta del tiempo	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA		ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS	GUISO DE LENTEJAS SIN GLUTEN	ENSALADA CHINA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA PANZANELLA SIN GLUTEN
		TOFU REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (6)	POLLO A LA PLANCHA	ARROZ TRES DELICIAS (3)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA (12)
CENA		JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	WRAP DE VERDURAS SIN GLUTEN	FLAN CHINO sin gluten ni lactosa	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Sopa sin gluten + berenjena rellena fruta del tiempo	Lubina con moniato y ensalada fruta del tiempo	Puré de calabaza + tortilla de patata fruta del tiempo	Garbanzos hervidos con patata + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Merluza con arroz y pimiento fruta del tiempo
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA		ENSALADA MIXTA	ENSALADA CAPRESSE (7)	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		POLLO AL HORNO	FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO y PAN SIN GLUTEN (3,7)	PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE JAMÓN O PEPERONI
CENA		PATATA EN Salsa AGRIA (7)	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS YOGUR (7)	PATATA AL HORNO A GAJO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón + arroz y guisantes fruta del tiempo	Pavo con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata y ensalada fruta del tiempo	Sopa sin gluten + merluza con judía verde fruta del tiempo	Pollo al horno con mazorca de maíz y champiñones 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 SIN GLUTEN	HALLOWEEN	
		PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (7)	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO(4)	PAVO AL CURRI	HUEVOS RELLENOS (3,6,7)	
CENA		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA (6)	QUINOA	ALBÓNDIGAS CON Salsa DE TOMATE (6,9,12)	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ	
		Ensalada + sushi de salmón y gambas fruta del tiempo	Quiche de espinacas con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + bacalao con patata fruta del tiempo	GELATINA 	Nachos sin gluten con guacamole + pavo 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 | LACTEOS | FRUTOS SECOS | APIO | MOSTAZA | SÉSAMO | SULFITOS | ALTRAMUZ | MOLUSCOS |

SIN GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.