

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA VEGETAL SIN GLUTEN	
		BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	GUIZO DE TOFU CON VERDURAS (6)	FALAFEL (1)	
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	Ensalada de quinoa con legumbre 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	GUIZO DE LENTEJAS SIN GLUTEN	ENSALADA CHINA (6) VEGANA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA PANZANELLA SIN GLUTEN
		TOFU REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (6)	HEURA A LA PLANCHA (6)	ARROZ TRES DELICIAS (3)	SALCHICHA VEGANA(6)	PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (6)
CENA		JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	WRAP DE VERDURAS SIN GLUTEN	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FLAN CHINO sin gluten ni lactosa	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Sopa sin gluten + berenjena rellena de carne de ternera fruta del tiempo	Tofu 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	Ensalada de arroz con legumbre 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 VERDE
		HEURA AL HORNO (6)	FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS	TOFU A LA PLANCHA (6)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PAN SIN GLUTEN	PIZZA VEGETAL sin gluten ni lactosa
CENA		PATATA EN SALSA AGRIA (7)	PATATA EN SALSA AGRIA (7)	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
		Tofu + arroz y guisantes fruta del tiempo	ternera con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata 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 SIN GLUTEN	HALLOWEEN	
		PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (7)	TOFU REBOZADO (6)	HEURA AL CURRI (6)	HUEVOS RELLENOS (3,6,7)	
CENA		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA (6)	QUINOA	ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (6.)	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ	
		Ensalada con cacahuets + sushi vegano fruta del tiempo	Quiche de espinacas con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + ternera con patata fruta del tiempo	GELATINA 	Nachos sin gluten con guacamole + tofu con moniato fruta del tiempo



SIN GLUTEN, PAVO, POLLO, CERDO NI PESCADO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN, PAVO, POLLO, CERDO Y PESCADO o trazas de estos ingredientes/alimentos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.