

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 1	
					
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA (1) TOFU AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON MANZANA HEURA TIKA MASSALA (6) CUSCÚS CON ZANAHORIA (1) YOGUR (7)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGETAL (1,3,6,10) FALAFEL (1) JUDÍAS VERDES Y PATATA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Menestra de verduras + croquetas de setas fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz y guisantes fruta del tiempo	Tofu a la plancha con brocoli y patata fruta del tiempo	Burritos mejicanos de alubias con verduras fruta del tiempo	Seián a la plancha con arroz y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA TOFU A LA PLANCHA CON Salsa DE TOMATE Y NATA VEGETAL (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE GUISO DE SOJA TEXTURIZADA (1,6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA (1) NATILLA (7)	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA VEGANA AND CHIPS SIN GLUTEN NI LACTOSA (6) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS HEURA AL LIMÓN Y ROMERO (6) BULGUR Y BRÓCOLI AL VAPOR (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de quinoa con huevo duro fruta del tiempo	Heura a la plancha con calabacín y patata fruta del tiempo	Sopa de arroz + tofu hervido con col fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada y pan con tomate fruta del tiempo	Tofu a la plancha con judía verde y zanahoria fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO PASTA A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGETAL DE FIDEOS (1,3,6,10) TOFU A LA PLANCHA (6) SALTEADO DE GUI SANTES Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	NACHOS CON GUACAMOLE (1) CHILLI VEGANO CON CARNE ARROZ BASMATI FLAN MEJICANO (3, 7)	ENSALADA GRIEGA (7) HEURA A LA PIMIENTA (6) CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VEGANA PIZZA VEGETARIANA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura a la plancha con patata y espinacas fruta del tiempo	Crema de verduras + tortilla de patata fruta del tiempo	Tofu a la plancha con zanahoria hervida y maíz fruta del tiempo	Sopa vegetal + albóndigas de soja texturizada con verduras fruta del tiempo	Tostada de pan con tomate + queso y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	GUISO DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON Salsa DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7) FIDEUÁ VEGETAL (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE HAMBURGUESA VEGANA (6) PATATA A GAJO YOGUR (7)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURA HEURA AL CHIMICHURRI (6) BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGETAL (1,3,6,10) TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6) SALTEADO DE VERDURAS: judía verde, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura a la plancha con puré de patata y judía verde fruta del tiempo	Coliflor y patata gratinada + huevo cocido fruta del tiempo	Tofu a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo	Tortilla de calabacín y patata + ensalada de tomate fruta del tiempo	Crema de calabaza + croquetas de espinacas fruta del tiempo



VEGETARIANO

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