

	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 VEGANA  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 DE SOJA (6)	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	Verduras 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  LASAÑA VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA (1)  YOGUR DE SOJA (6)	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 frutos secos  fruta del tiempo	Heura a la plancha con calabacín y patata  fruta del tiempo	Sopa de arroz + tofu hervido con col  fruta del tiempo	Ensalada y pan con sobrasada vegana  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 VEGANO  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 VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	ENSALADA GRIEGA VEGANA  HEURA A LA PIMIENTA (6)  CUSCÚS CON VERDURAS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VEGANA  PIZZA VEGANA  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 vegano y ensalada  fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	GUISO DE LENTEJAS (1)  TORTILLA VEGANA DE CALABACÍN  ARROZ CON Salsa DE TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7)  FIDEUÀ VEGETAL (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE  HAMBURGUESA VEGANA (6)  PATATA A GAJO  YOGUR DE SOJA (6)	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 + soja texturizada  fruta del tiempo	Tofu a la plancha con arroz y brócoli  fruta del tiempo	Pasta con verduras y frutos secos + ensalada  fruta del tiempo	Crema de calabaza + croquetas de espinacas  fruta del tiempo



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.