

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA CHINA (6) ARROZ TRES DELICIAS VEGANO CREPS VEGANOS (1) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) FINGERS DE BERENJENA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO (6) CUSCÚS CON BRÓCOLI (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA VEGANA (1,6) FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Puré de guisantes + tofu a la plancha con coliflor fruta del tiempo	Tortilla de patata con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Ensalada + fajitas de heura con verdura fruta del tiempo	Garbanzos salteados con patata y brócoli fruta del tiempo	
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	PURÉ DE COLIFLOR Y COCO ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON Salsa de TOMATE (1,6) ARROZ HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANZANELLA (1) PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGETAL (1,3,6,10) TOFU REBOZADO (6) GUISANTES Y ZANAHORIA YOGUR (7)	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETARIANA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa vegetal + revuelto de huevo con judía verde fruta del tiempo	Tofu a la plancha con cuscús con calabaza fruta del tiempo	Aroz caldoso con zanahoria y seitán fruta del tiempo	Quiche de espinacas con moniato asado fruta del tiempo	Salchichas veganas con arroz y guacamole fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS PASTA AL PESTO ROJO (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA HAMBURGUESA VEGANA (6) PATATA CON CREMA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE ALUBIAS SOJA TEXTURIZADA CON Salsa de PIMIENTA (1,6) BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON AGUACATE TORTILLA DE PATATA (3) ARROZ CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ DE NAVIDAD SOPA DE NAVIDAD VEGANA (1,3) HEURA CON Salsa de FRUTOS ROJOS (6) PATATÓ CON VERDURAS MUSSE DE CHOCOLATE VEGANO
CENA	Sopa minestrone + tofu con verduras fruta del tiempo	Huevos a la plancha con brócoli y arroz fruta del tiempo	Puré de calabacín + heura con puré de patata fruta del tiempo	Pastel de coliflor y patata con alubias fruta del tiempo	Ensalada + pizza vegana casera 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.

