

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA CHINA (6) ARROZ TRES DELICIAS VEGANO CREPS VEGANOS SIN GLUTEN 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 LASAÑA VEGANA (1,6) FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Puré de guisantes + tofu a la plancha con coliflor fruta del tiempo	Tortilla de patata vegana 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 SALSAS 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 DE SOJA (6)	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGANA (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa de fideos con garbanzos y verdura fruta del tiempo	Tofu a la plancha con cuscús con calabaza fruta del tiempo	Aroz caldoso con zanahoria y seitán fruta del tiempo	Espinacas a la crema con almendras y 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 VEGANO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA HAMBURGUESA VEGANA (6) PATATA CON CREMA AGRIA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE ALUBIAS SOJA TEXTURIZADA CON SALSAS DE PIMIENTA (1,6) BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON AGUACATE TORTILLA DE PATATA VEGANA ARROZ CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ DE NAVIDAD</b> SOPA DE NAVIDAD VEGANA (1,3) HEURA CON SALSAS DE FRUTOS ROJOS (6) PATATÓ CON VERDURAS MUSSE DE CHOCOLATE VEGANO
CENA	Sopa minestrone + tofu con verduras fruta del tiempo	Tofu 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 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.

- 1  CEREALES CON GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  SULFITOS
- 13  ALTRAMUZ
- 14  MOLUSCOS