

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	HOLIDAY	HOLIDAY	ENSALADA VERDE ESPAGUETIS BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) YOGUR (7)	PURÉ DE ZANAHORIA Y NARANJA TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (6) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE GARBANZOS HEURA AL CURRI (6) ARROZ Y BRÓCOLI FRUTA DEL TIEMPO
CENA			Seitán con arroz y guisantes fruta del tiempo	Sopa vegetal + tortilla con ensalada fruta del tiempo	Ensalada + Tofu con puré de patata fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17 MENÚ GRIEGO
COMIDA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS CHILLY VEGANO (1,6) ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) TORTILLA DE CHAMPIÑONES (3) FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN FALAFEL (1) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE LENTEJAS (1) TOFU A LA PIMIENTA (6,7) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) GYROS DE HEURA (1,6) PATATA AL HORO YOGUR GRIEGO CON FRUTOS ROJOS(7)
CENA	Judía verde hervida con patata + huevo duro fruta del tiempo	Crema de zanahoria y boniato + hamburguesa vegana fruta del tiempo	Sopa vegetal + brochetas de seitán con verduras fruta del tiempo	Ensalada con pipas + edamame con arroz fruta del tiempo	Crema de verduras + Tortilla de patata con zanahoria baby fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	HOLIDAY	HUMUS CON CRUDITÉS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS (1) TOFU AL CHIMICHURRI (6) PATATA CON CREMA AGRIA (7) NATILLA (7)	ENSALADA CÉSAR VEGANA PAELLA VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10) TORTITAS DE QUINOA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Heura con coliflor y guisantes fruta del tiempo	Sopa vegetal + huevo revuelto con brócoli fruta del tiempo	Berenjena rellena de tofu + cuscús fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	MARTES 30	
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) TOFU A LA PLANCHA (6) BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO (3) HAMBURGUESA VEGANA CON PAN (1,6,7) Y PATATA GAJO YOGUR (7)	CREMA DE TOMATE HEURA AL HORNO CON LIMÓN (6) PATATÓ ASADO FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Garbanzos con pisto y arroz fruta del tiempo	Sopa vegetal + tortilla francesa con ensalada fruta del tiempo	Guisantes salteados con patata y tofu fruta del tiempo	Ensalada+ "pa amb oli" de berenjena y pimiento asado 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.

