

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESPAGUETIS AL PESTO ROJO (1,3,6,10,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS VEGANAS DE SOJA TEXTURIZADA EN SALSA (1,6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS BERENJENA REBOZADA VEGANA CUSCÚS CON MAÍZ Y JUDÍA VERDE (1) YOGUR (7)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HEURA ASADA AL LIMÓN (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGANA (1,3,6,10) TOFU AL CHIMICHURRY (6) GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Judía verde con patata y alubias fruta del tiempo	"fajitas" de heura con verdura + ensalada de aguacate fruta del tiempo	Sopa vegetal de fideos + revuelto de huevo con tomate fruta del tiempo	Crema de guisantes + croquetas setas de con ensalada fruta del tiempo	Moniato al horno con calabaza y seitán fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE CHILLY VEGANO ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS FIDEUÁ DE VERDURA (1,3,6,10) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ALEMÁN ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE YOGUR (7) FRANKFURT VEGANO (6) PURÉ DE PATATA PASTEL DE MANZANA VEGANO SIN GLUTEN	PURÉ DE CALABACÍN TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE LENTEJAS (1) HEURA AL CURRI (6) CUSCÚS Y JUDÍA VERDE (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Espinacas a la crema con patata y almendras fruta del tiempo	Heura a la plancha con arroz y coles de bruselas fruta del tiempo	Huevos a la plancha con coliflor y guisantes fruta del tiempo	Ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa minestrone + tofu con calabacín fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	PURÉ DE COLIFLOR Y COCO TOFU REBOZADO AND CHIPS (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) CANELONES VEGANOS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL HEURA A LA PIMIENTA (6) ARROZ YOGUR (7)	GUIZO DE ALUBIAS BERENJENA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETAL (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Garbanzos con judía verde, patata y zanahoria fruta del tiempo	Tofu con puré de patata y brócoli fruta del tiempo	Cuscús con verduras y guisantes fruta del tiempo	Seitán con arroz y champiñones fruta del tiempo	Puré de zanahoria + hamburguesa vegetal con mazorca de maíz fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	HOLIDAYS				
CENA					



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.