

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS  ESPAGUETIS AL PESTO ROJO <b>VEGANO</b> (1,3,6,10)  TORTILLA <b>VEGANA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA  ALBÓNDIGAS <b>VEGANAS DE SOJA TEXTURIZADA EN SALSA</b> (1,6)  ARROZ BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS  <b>BERENJENA REBOZADA VEGANA</b>  CUSCÚS CON MAÍZ Y JUDÍA VERDE (1)  YOGUR <b>DE SOJA</b> (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  <b>HEURA</b> ASADA AL LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA <b>VEGANA</b> (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 con tofu y verduras  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 <b>VEGANO</b>  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS  FIDEUÁ DE VERDURA (1,3,6,10)  REVUELTO <b>VEGANO</b>  FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ ALEMÁN</b>  ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE <b>YOGUR DE SOJA</b> (6)  FRANKFURT <b>VEGANO</b> (6)  PURÉ DE PATATA  PASTEL DE MANZANA <b>VEGANO SIN GLUTEN</b>	PURÉ DE CALABACÍN  <b>TOFU</b> REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)  BULGUR CON ZANAHORIA (1)  FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE LENTEJAS (1)  <b>HEURA</b> 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	Alubias 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  <b>TOFU</b> REBOZADO AND CHIPS (6)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA <b>VERDE</b>  CANELONES <b>VEGANOS</b> (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL  <b>HEURA</b> A LA PIMIENTA (6)  ARROZ  YOGUR <b>DE SOJA</b> (6)	GUIZO DE ALUBIAS  <b>BERENJENA</b> AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  PATATA AL HORNO  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA <b>MIXTA</b>  PIZZA <b>VEGANA</b> (1)  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 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.