

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESPAGUETIS AL PESTO VEGANO (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS EN SALSA (6,9,12) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPÓ" DE GARBANZOS RABAS DE CALAMAR (1,14) CUSCÚS CON MAÍZ Y JUDÍA VERDE (1) YOGUR DE SOJA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO ASADO AL LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) SALMÓN AL CHIMICHURRY (4) GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Judía verde con patata + lubina a la plancha fruta del tiempo	"fajitas" de pollo con verdura + ensalada de aguacate fruta del tiempo	Sopa de fideos + revuelto de huevo con tomate fruta del tiempo	Crema de guisantes + lomo con ensalada fruta del tiempo	Pavo al horno con moniato y calabaza fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE CHILLY CON CARNE DE TERNERA 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 DE SOJA (6) FRANKFURT SIN GLUTEN NI LACTOSA PURÉ DE PATATA PASTEL DE MANZANA VEGANO SIN GLUTEN	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE LENTEJAS (1) PAVO AL CURRI CUSCÚS Y JUDÍA VERDE (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de verduras + dorada al horno con patata fruta del tiempo	Pollo a la plancha con arroz y coles de bruselas fruta del tiempo	Huevos a la plancha con coliflor y guisantes fruta del tiempo	Solomillo de ternera con moniato y ensalada fruta del tiempo	Sopa de rape y gambas con fideos y verduras fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	PURÉ DE COLIFLOR Y COCO FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) CANELONES SIN GLUTEN NI LACTOSA CON CARNE PICADA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL POLLO A LA PIMIENTA ARROZ YOGUR DE SOJA (6)	GUIZO DE ALUBIAS MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo hervido con judía verde, patata y zanahoria fruta del tiempo	Salmón con puré de patata y brócoli fruta del tiempo	Cuscús con verduras y garbanzos fruta del tiempo	Pavo a la plancha con arroz y champiñones fruta del tiempo	Puré de zanahoria + tortilla con mazorca de maíz fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	HOLIDAYS				
CENA					



NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.