

		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA		ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	"TREMPO" DE GARBANZOS	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	SOPA SIN GLUTEN
		ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO ROJO VEGANO	ALBÓNDIGAS EN SALSA (6,9,12)	RABAS DE CALAMAR SIN GLUTEN (14)	POLLO ASADO AL LIMÓN	SALMÓN AL CHIMICHURRY (4)
		TORTILLA VEGANA	ARROZ BLANCO	QUINOA CON MAÍZ Y JUDÍA VERDE	PATATA FRITA	GUISANTES Y ZANAHORIA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Judía verde con patata + lubina a la plancha fruta del tiempo	"fajitas" sin gluten de pollo con verdura + ensalada de aguacate fruta del tiempo	Sopa de fideos sin gluten + tofu 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	HUMUS CON CRUDITÉS	MENÚ ALEMÁN	PURÉ DE CALABACÍN	POTAJE DE LENTEJAS (1)
		CHILLY CON CARNE DE TERNERA	FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURA	ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE YOGUR (7)	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	PAVO AL CURRI
	ARROZ BASMATI	REVUELTO VEGANO	FRANKFURT SIN GLUTEN NI LACTOSA	PURÉ DE PATATA	QUINOA CON ZANAHORIA	PATATA HERVIDA Y JUDÍA VERDE
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE MANZANA VEGANO SIN GLUTEN	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	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	Tofu 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 sin gluten y verduras fruta del tiempo
		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA		PURÉ DE COLIFLOR Y COCO	ENSALADA VERDE	ENSALADA TROPICAL	GUIZO DE ALUBIAS	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4)	CANELONES SIN GLUTEN NI LACTOSA CON CARNE PICADA (1,3,6,10)	POLLO A LA PIMIENTA	MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ	PATATA AL HORNO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	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	Quinoa 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						



SIN HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO. Todas las pastas son sin gluten ya que éstas contienen trazas de huevo. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.