

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE VEGANO (1,3,6,10) TORILLA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (1) BERENJENA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN VEGANO SIN GLUTEN (6)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESTOFADO DE HEURA (6) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA VEGANA (1,3,6,10) TOFU AL CHIMICHURRY (6) VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA VEGANA (6) PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Tortilla vegana con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Albóndigas veganas con salsa de tomate y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + crep vegana de verduras fruta del tiempo	Espaguetis con calabacín y frutos secos fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12 MENÚ ITALIANO	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE ALBÓNDIGAS VEGANAS VEGANA EN SALSA (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIAS HEURA AL CURRI (6) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE TORTELLINI A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) PANNACOTA CON FRUTOS ROJOS VEGANA (6)	HUMUS CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE FALAFEL AL HORNO (1) PATATA LA HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa miso con tofu y verdura fruta del tiempo	Seitán con chips de moniato y ensalada fruta del tiempo	Alubias al curri con arroz y brócoli fruta del tiempo	Hamburguesa vegana con puré de moniato y ensalada fruta del tiempo	Ensalada + "pa amb oli" vegano fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	ENSALADA GRIEGA SIN QUESO ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) ARROZ TRES DELICIAS VEGANO FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO HEURA A LA PLANCHA CON PICADA (6) CUSCÚS (1) YOGUR DE SOJA (6)	SOPA VEGANA (1,3,6,10) TOFU EN SALSA VERDE (6) PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJA (1) LAMINAS DE BERENJENA A LA NAPOLITANA ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Seitán con calabacín y patata fruta del tiempo	Tofu con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Croquetas veganas con arroz fruta del tiempo	Crema de calabaza + brusquetas veganas fruta del tiempo	Sopa de verduras con fideos y garbanzos fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA VEGANO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6) PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA VEGANA ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN HAMBURGUESA VEGANA (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGANA (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto vegano con espárragos + patata fruta del tiempo	Humus + calabacín relleno de soja texturizada fruta del tiempo	Lentejas con calabaza y moniato fruta del tiempo	Puré de verduras + fajitas de tofu fruta del tiempo	Sopa de verduras con fideos y albóndigas veganas fruta del tiempo
	LUNES 31				
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA VEGANA (1,6) FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Espinacas con patata y seitán fruta del tiempo				

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.