

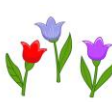



|        | LUNES  | MARTES 1  | MIÉRCOLES 2  | JUEVES 3   | VIERNES 4   |
|--------|--|---|--|--|---|
|        |  | ENSALADA <b>DE AGUACATE</b><br><br><b>TOFU REBOZADO</b> AND CHIPS (6)<br><br>FRUTA DEL TIEMPO   | GUIZO DE LENTEJAS(1)<br><br><b>HEURA</b> AL CURRY (6)<br>CUSCÚS (1)<br><b>YOGUR DE SOJA</b> (6)              | ENSALADA VERDE CON MANZANA<br><br><b>PAELLA DE VERDURAS</b><br><br>FRUTA DEL TIEMPO                          | HUMUS CON CRUDITÉS<br><br>PASTA AL PESTO DE ESPINACA <b>VEGANO</b> (1,3,6,10)<br><br>FRUTA DEL TIEMPO |
|        |  | Seitán con guisantes y puré de patata<br><br>fruta del tiempo   | Ensalada de quinoa con verduras y frutos secos<br><br>fruta del tiempo                                       | Sopa vegana + garbanzos hervidos con judía verde<br><br>fruta del tiempo                                     | Tofu a la plancha con moniato y coliflor<br><br>fruta del tiempo                                      |
|        | LUNES 7  | MARTES 8  | MIÉRCOLES 9  | JUEVES 10  | VIERNES 11  |
| COMIDA | SOPA <b>VEGETAL</b> (1,3,6,10)<br><br><b>FALAFEL</b> (1)<br><br>JUDÍA VERDE CON PATATA<br><br>FRUTA DEL TIEMPO                   | CREMA DE CALABACÍN<br><br>GUIZO DE <b>HEURA</b> (6)<br><br>BULGUR (1)<br><br>FRUTA DEL TIEMPO   | TREMPÓ DE GARBANZOS<br><br><b>TOFU</b> A LA PLANCHA (6)<br><br>PATATA FRITA<br><br><b>POSTRE DE SOJA</b> (6) | ENSALADA MIXTA<br><br>PASTA A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)<br><br>TORTILLA <b>VEGANA</b><br><br>FRUTA DEL TIEMPO | GAZPACHO (1)<br><br>HAMBURGUESA <b>VEGANA</b> Y PATATA (1)<br><br>FRUTA DEL TIEMPO                    |
| CENA   | Menestra de verduras con garbanzos<br><br>fruta del tiempo   | Sopa miso + alubias con calabacín<br><br>fruta del tiempo   | Seitán al horno con champiñones y zanahoria<br><br>fruta del tiempo  | Crema de verduras + "pa amb oli" de humus<br><br>fruta del tiempo  | Tofu a la plancha con arroz y brócoli<br><br>fruta del tiempo   |
|        | LUNES 14   | MARTES 15   | MIÉRCOLES 16   | JUEVES 17  | VIERNES 18  |
|        | ENSALADA CHINA <b>VEGANA</b><br><br>ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)<br><br>ARROZ TRES DELICIAS <b>VEGANO</b><br><br>FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE COLIFLOR Y COCO<br><br>ALBÓNDIGAS <b>VEGANAS</b> CON SALSA DE TOMATE (6)<br><br>PURÉ DE PATATA<br><br><b>YOGUR DE SOJA</b> (6) | HOLIDAY<br><br>           | HOLIDAY<br><br>         | HOLIDAY<br><br>  |
|        | Tofu al horno con calabacín y patata<br><br>fruta del tiempo   | Ensalada de pepino y aceitunas + pizza casera vegana<br><br>fruta del tiempo  |  |  |   |
|        | LUNES 21   | MIÉRCOLES 22  | MIÉRCOLES 23   | JUEVES 24  | VIERNES 25  |
| COMIDA | HOLIDAY<br><br>                               | HOLIDAY<br><br>                                      | HOLIDAY<br><br>           | HOLIDAY<br><br>          | HOLIDAY<br><br>  |
|        |  |   |  |  |   |
|        | LUNES 28   | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30   |  |   |
| COMIDA | ENSALADA PANZANELLA (1)<br><br>ARROZ CON SALSA DE TOMATE<br><br>TORTILLA DE PATATA <b>VEGANA</b><br><br>FRUTA DEL TIEMPO         | GUIZO DE LENTEJAS (1)<br><br><b>BERENJENA REBOZADA</b> CON HARINA DE GARBANZO<br><br>JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA<br><br>FRUTA DEL TIEMPO    | ENSALADA CÉSAR <b>VEGANA</b> (1)<br><br>FIDEUÁ <b>DE VERDURAS</b> (1,3,6,10)<br><br>GELATINA                 |  |   |
| CENA   | Crema de espinacas + garbanzos con cuscús<br><br>fruta del tiempo  | Sopa vegetal + Tofu a la plancha con calabaza<br><br>fruta del tiempo   | Quinoa con verduras y humus y crudités<br><br>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.