

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE <b>SIN GLUTEN (7)</b> TORILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE <b>ALUBIAS</b> CON ZANAHORIA  FISH AND CHIPS <b>SIN GLUTEN (4)</b>  CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN <b>VEGANO SIN GLUTEN (6)</b>	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS  ESTOFADO DE POLLO  ARROZ BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA <b>SIN GLUTEN</b>  SALMÓN AL CHIMICHURRY (4)  VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli)  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA COMPLETA <b>SIN GLUTEN (7)</b>  PATATA GAJO  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tenera a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Albóndigas con salsa de tomate y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + crep sin gluten de jamón y queso fruta del tiempo	Espaguetis sin gluten con calabacín y gambas fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3)  ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12)  PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIAS  PAVO AL CURRI  ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ ITALIANO</b> ENSALADA CAPRESSE (7)  TORTELLINI <b>SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA</b>  PANNACOTA CON FRUTOS ROJOS (7)	HUMUS CON CRUDITÉS  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  <b>QUINOA</b> CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE  MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4)  PATATA LA HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa sin gluten + Dorada al horno con zanahoria fruta del tiempo	Huevo plancha con chips de moniato y ensalada fruta del tiempo	Salmón con arroz y brócoli fruta del tiempo	Hamburguesa con puré de moniato y ensalada fruta del tiempo	Ensalada + "pa amb oli" sin gluten de queso fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	ENSALADA GRIEGA (7)  CREPS <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>  ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (3) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS  FIDEUÁ <b>SIN GLUTEN</b> DE PESCADO (4)  FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADA  <b>QUINOA</b>  YOGUR (7)	SOPA <b>SIN GLUTEN</b>  MERLUZA EN SALSA VERDE (4)  PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE <b>ALUBIA</b>  REDONDO DE PAVO A LA NAPOLITANA  ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Lomo con arroz con verduras fruta del tiempo	Crema de calabaza + brusquettas con queso fruta del tiempo	Sopa de rape con fideos sin gluten y verdura fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA  ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA <b>SIN GLUTEN (7)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL  FINGERS DE POLLO CASEROS <b>SIN GLUTEN</b>  PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS  TORTILLA DE PATATA (3)  ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA <b>CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN</b>  HAMBURGUESA DE ATÚN (4)  <b>QUINOA</b> CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA  PIZZA <b>SIN GLUTEN (7)</b>  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto de huevos con jamón + patata fruta del tiempo	Humus + merluza al horno con calabacín fruta del tiempo	Pavo a la plancha con calabaza y moniato fruta del tiempo	Puré de verduras + fajitas sin gluten de cerdo fruta del tiempo	Sopa sin gluten de hervido de pollo con judía verde fruta del tiempo
	LUNES 31				
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA <b>SIN GLUTEN</b>  LASAÑA DE CARNE <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Espinacas con patata + lubina a la plancha fruta del tiempo				
 <p>1 CEREALES CON GLUTEN 2 CRUSTACEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 SULFITOS 13 ALTRAMUZ 14 MOLUSCOS</p>					
<b>SIN GLUTEN</b>					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					