

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE VEGANO (1,3,6,10) TORILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (1) FISH AND CHIPS (1,4) CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN VEGANO SIN GLUTEN (6)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESTOFADO DE POLLO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) SALMÓN AL CHIMICHURRY (4) VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA COMPLETA SIN LACTOSA (1) PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ternera 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 de jamón fruta del tiempo	Espaguetis con calabacín y gambas fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12 MENÚ ITALIANO	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE ALUBIAS PAVO AL CURRI 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 POLLO AL HORNO CON LIMÓN BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) PATATA LA HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa + 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" de jamón 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 CON TORTILLA (3) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS FIDEUÁ DE PESCADO (1,3,4,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADA CUSCÚS (1) YOGUR DE SOJA (6)	SOPA (1,3,6,10) MERLUZA EN SALSA VERDE (4) PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJA (1) 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 + brusquetas fruta del tiempo	Sopa de rape con fideos 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 VEGANO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL FINGERS DE POLLO CASEROS (1,3) PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE ATÚN (4) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA SIN LACTOSA (1) 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 de tofu fruta del tiempo	Sopa de hervido de pollo con judía verde fruta del tiempo
	LUNES 31				
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN NI LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Espinacas con patata + lubina a la plancha fruta del tiempo				



NO LACTOSA

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LACTOSA o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. ESTE MENÚ SI QUE CONTIENE TERNERA