

				JUEVES 1	VIERNES 2
				FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5		MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	ENSALADA VARIADA	CREMA DE VERDURAS	<b>MENÚ MEXICANO</b>	GUISO DE LENTEJAS (1)	SOPA DE <b>VERDURAS</b> (1,3,6,10)
	ALBÓNDIGAS <b>VEGANAS</b> CON SALSA DE TOMATE (6)	<b>TOFU</b> PLANCHA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITES	TORTILLA DE PATATAS (3)	<b>FALAFEL</b> (1)
	ARROZ HERVIDO	PATATA FRITA	FAJITAS DE <b>HEURA</b> (6)	ENSALADA CAPRESSE (7)	JUDÍA VERDE Y PATATA
	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tortilla de patata con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Sopa + hamburguesa de vegana con judía verde fruta del tiempo	Tofu a la plancha con puré de patatas y brócoli fruta del tiempo	Guisantes con champiñones y arroz fruta del tiempo	gazpacho + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo
LUNES 12		MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA CHINA <b>VEGANA</b>	ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE, ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	TRAMPÓ CON GARBANZOS	ENSALADA DE TOMATE
	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1)	FIDEUÁ DE <b>VERDURAS</b> (1,3,6,10)	<b>TOFU</b> AL HORNO (6)	PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)	HAMBURGUESA <b>VEGANA CON QUESO</b> (6,7)
	ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y <b>MAÍZ</b> )	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA AL HORNO	HUEVO REVUELTO (3)	PATATA A GAJOS CON PIEL
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Tofu a la plancha con coles de bruselas y patata fruta del tiempo	Tortilla francesa con moniato y ensalada fruta del tiempo	Alubias con pisto y arroz blanco fruta del tiempo	guacamole + Cuscús con verduras fruta del tiempo	Humus de garbanzo + croquetas de espinacas fruta del tiempo
LUNES 19		MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	CREMA DE VERDURAS CON ALUBIA	ENSALADA DE <b>TOMATE Y ACEITUNAS</b>	HUMUS CON CRUDITES	ENSALADA TROPICAL	ENSALADA MIXTA
	ESPAGUETIS AL PESTO ROJO (1,3,6,7,10)	<b>TOFU REBOZADO</b> AND CHIPS (1,6)	TORTILLA DE PATATA (3)	<b>HEURA</b> AL CURRY (6)	PIZZA <b>VEGETAL</b> (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	GUISANTES <b>SALTEADOS</b>	ARROZ	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + sopa con albóndigas veganas fruta del tiempo	Quinoa con guisantes y verdura fruta del tiempo	Fajitas de alubias con verduras + ensalada fruta del tiempo	Tofu a la plancha con patata y pisto fruta del tiempo	Seitán a la plancha con moniato y judía verde fruta del tiempo
LUNES 26		MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	ARROZ CON CALDO DE <b>VERDURAS</b>	ENSALADA DE <b>PASTA</b> ( TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS ) (1,3,6,10)	ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE YOGUR (7)	CREMA DE CALABACIN	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	<b>FALAFEL</b> (1)	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA BABY SALTEADA (3)	HOT DOG <b>VEGANO</b> (1,6,7)	GUISO DE <b>ALBÓNDIGAS VEGANAS</b> CON ARROZ HERVIDO (6)	<b>TOFU</b> A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA (6)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Garbanzo con arroz y brócoli fruta del tiempo	Tofu al horno con menestra fruta del tiempo	Huevos revueltos con setas y moniato fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Heura a la plancha con arroz y verdura fruta del tiempo



## VEGETARIANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO. Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.