

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA, ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS CROQUETAS DE POLLO (1,6,7,3,4,9,14) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep de pollo y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) SIN JAMÓN FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con tortilla

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA VEGANA CON HEURA Y LECHE DE SOJA (1,3)			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta	Huevos revueltos con guisantes + fruta			
	fruta del tiempo	fruta del tiempo			



NO CARNE DE CERDO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CERDO. Esta carne se sustituirá por un producto similar. Los cambios del menú basal están marcados en rojo

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA, ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE HAMBURGUESA VEGANA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS TOFU AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS CROQUETAS DE ESPINACAS (1,6,7,3,4,9,14) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA : lechuga, tomate, remolacha PAELLA VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de patata con guisantes + fruta	Crema de melón + brochetas de heura + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Tofu al horno con verduras + fruta	Fajitas veganas con alubias + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA : tomate, pimiento, aceitunas verdes MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA VEGANA COMPLETA (1,6,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Alubias con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Guisantes con patata y frutos secos fruta del tiempo	Gazpacho + seitán con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con semillas fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE ALUBIAS ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + tofu al horno con patata fruta del tiempo	Arroz con verduras y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa vegetal + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas veganas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANA : Lechuga, brotos de soja, zanahoria FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETAL (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA CON HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) HELADO DE HIELO
CENA	Seitán con patata + ensalada	Crep de champiñones + guisantes	Hamburguesa vegana mazorca de maíz y ensalada	Alubias con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con humus

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA VEGANA CON HEURA Y LECHE DE SOJA (1,3)			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Quinoa con verduras + fruta	Crema de guisantes + tofu con setas + fruta			
	fruta del tiempo	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.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA, ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz ALUBIAS SALTEADAS JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE HAMBURGUESA VEGANA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS TOFU AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS CROQUETAS DE ESPINACAS (1,6,7,3,4,9,14) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA: lechuga, tomate, remolacha PAELLA VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de patata con guisantes + fruta	Crema de melón + brochetas de heura + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Tofu al horno con verduras + fruta	Fajitas veganas con alubias + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA: tomate, pimiento, aceitunas verdes MACARRONES NAPOLITANA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUIZO DE LENTEJAS(1) PATATA ASADA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA VEGANA COMPLETA (1,6,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Alubias con pisto y arroz fruta del tiempo	Crema de moniato + espinacas con heura fruta del tiempo	Guisantes con patata y frutos secos fruta del tiempo	Gazpacho + seitán con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con semillas fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO: lechuga, tomate, zanahoria y cebolla SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE ALUBIAS ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + tofu al horno con patata fruta del tiempo	Arroz con verduras y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa vegetal + heura con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas veganas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANA: Lechuga, brotos de soja, zanahoria FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETAL SIN QUESO (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA CON HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TOFU A LA PLANCHA (6) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) HELADO DE HIELO
CENA	Seitán con patata + ensalada	Crep de champiñones + guisantes	Hamburguesa vegana mazorca de maíz y ensalada	Alubias con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con humus

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA VEGANA CON HEURA Y LECHE DE SOJA (1,3)			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Quinoa con verduras + fruta	Crema de guisantes + tofu con setas + fruta			
	fruta del tiempo	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.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA. ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN : pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep sin gluten de jamón y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUISO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA CON QUESO OPCIONAL (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUISO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa sin gluten + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O GARBANZOS TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep sin gluten de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan sin gluten con tortilla

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE CARNE			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta	Huevos revueltos con guisantes + fruta			
	fruta del tiempo	fruta del tiempo			



SIN GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA, ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep de jamón y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con tortilla

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE CARNE			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta fruta del tiempo	Huevos revueltos con guisantes + fruta fruta del tiempo			



NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA. ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep de jamón con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MACARRONES NAPOLITANA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN LACTOSA (1) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con pavo fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN LACTOSA (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con tortilla

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE CARNE			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta fruta del tiempo	Huevos revueltos con guisantes + fruta 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

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA. ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN : pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur de soja	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep sin gluten de jamón con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUISO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUISO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con pavo fruta del tiempo	Sopa sin gluten + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN LACTOSA (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O GARBANZOS TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep sin gluten de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con jamón

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE CARNE			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta	Huevos revueltos con guisantes + fruta			
	fruta del tiempo	fruta del tiempo			



SIN GLUTEN NI LACTOSA

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN, LACTOSA O DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de GLUTEN, LACTOSA Y DERIVADOS . Este menú puede contener proteína de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteína de la leche de vaca (pvl) o ternera, que avise a cocina ya que se le tendrá que hacer un menú especial. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA. ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN : pasta, tomate, maíz y pavo ALUBIAS SALTEADAS JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con queso + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep sin gluten de jamón y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS (1) PATATA ASADA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Salchichas a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA CON QUESO OPCIONAL (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO: lechuga, tomate, zanahoria y cebolla SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa sin gluten + ternera con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) ENSALADILLA RUSSA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) TOFU A LA PLANCHA (6) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Pavo con guisantes y champiñones	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con jamón

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA SIN GLUTEN NI LACTOSA DE CARNE			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta fruta del tiempo	Huevos revueltos con guisantes + fruta fruta del tiempo			



SIN HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA, ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz y pavo TORTILLA DE CALABACÍN (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS TOFU AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) PATATA AL HORNO YOGUR (7)	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA: lechuga, tomate, remolacha PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Solomillo a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Conejo al horno con verduras y patata + fruta	Crep de jamón y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA : tomate, pimiento, aceitunas verdes MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUISO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + ternera con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con pavo fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUISO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA CON HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA (1,7) HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con queso

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA			
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA DE CARNE (1,3,7)			
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Bistec con patata y verdura + fruta fruta del tiempo	Huevos revueltos con guisantes + fruta fruta del tiempo			



SIN PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de HUEVO PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.