

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
CENA			FISH & CHIPS (1,4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA O VEGANA COMPLETA (1,3,7)
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de pavo y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Conejo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada de ternera fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE QUESO (1,7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					

1


CEREALES
CON GLUTEN

2


CRUSTACEOS

3


HUEVOS

4


PESCADO

5


CACAHUETES

6


SOJA

7


LACTEOS

8


FRUTOS SECOS

9


APIO

10


MOSTAZA

11


SÉSAMO

12


SULFITOS

13


ALTRAMUZ

14


MOLUSCOS

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

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS (1)
CENA			FALAFEL & CHIPS (1)	TOFU AL CURRI (6)	TORTILLA DE PATATA (3)
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta		Seitán a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)	HAMBURGUESA VEGANA (1,3,7)
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tempeh a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de seitán + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	TOFU A LA ESPALDA (6)	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	GUISO DE GARBANZOS CON PATATA	PIZZA DE QUESO (1,7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Tempeh con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Tofu con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					

1



CEREALES
CON GLUTEN

2



CRUSTACEOS

3



HUEVOS

4



PESCADO

5



CACAHUETES

6



SOJA

7



LACTEOS

8



FRUTOS SECOS

9



APIO

10



MOSTAZA

11



SÉSAMO

12



SULFITOS

13



ALTRAMUZ

14



MOLUSCOS

VEGETARIANO

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

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS (1)
CENA			FALAFEL & CHIPS (1)	TOFU AL CURRI (6)	PATATA PANEDERA
			YOGUR DE SOJA (6)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Quinoa con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta	Seitán a la plancha con champiñones y puré de moniato	
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)	HAMBURGUESA VEGANA (1,3,7)
	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tempeh a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + humus con pan fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de setán + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	TOFU A LA ESPALDA (6)	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo	Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
	SALCHICHAS VEGANAS (6)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	GUISO DE GARBANZOS CON PATATA	PIZZA VEGANA (1)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tempeh con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Tofu con patata y pimienta rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					

1



CEREALES
CON GLUTEN

2



CRUSTACEOS

3



HUEVOS

4



PESCADO

5



CACAHUETES

6



SOJA

7



LÁCTEOS

8



FRUTOS SECOS

9



APIO

10



MOSTAZA

11



SÉSAMO

12



SULFITOS

13



ALTRAMUZ

14



MOLUSCOS

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.

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE GARBANZOS
CENA			PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN (3,7)
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	ARROZ CON VERDURAS	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan sin gluten con tomate	Sopa de rape con verduras sin gluten	Crep sin gluten de jamón y queso + menestra	Quinoa con verduras y alubias
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE ALUBIAS	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO (8)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto	Tortilla francesa con ensalada de quinoa	Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Lubina al horno con zanahoria y guisantes
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO (7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas sin gluten	Quinoa con verduras	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli	Bacalao con patata y pimiento rojo
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



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.

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS (1)
CENA			PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7)
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimienta roja fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



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.

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
CENA			FISH & CHIPS (1,4) YOGUR DE SOJA (6)	POLLO AL CURRI ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL PAVO AL CHIMICHURRI BULGUR CON VERDURAS (1) YOGUR DE SOJA (6)	SOPA (1,3,6,10) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN LACTOSA (1) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12) ARROZ BLANCO GELATINA	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS MERLUZA A LA ESPALDA (4) PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA MERLUZA (4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE ALUBIAS PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4) ESCALDUMS DE POLLO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN LACTOSA (1) YOGUR DE SOJA (6)
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					

1

CEREALES
CON GLUTEN

2

CRUSTACEOS

3

HUEVOS

4

PESCADO

5

CACAHUETES

6

SOJA

7

LACTEOS

8

FRUTOS SECOS

9

APIO

10

MOSTAZA

11

SÉSAMO

12

SULFITOS

13

ALTRAMUZ

14

MOLUSCOS

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

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE GARBANZOS
CENA			PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4) YOGUR DE SOJA (6)	POLLO AL CURRI ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL PAVO AL CHIMICHURRI ARROZ CON VERDURAS YOGUR DE SOJA (6)	SOPA SIN GLUTEN MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan sin gluten con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras sin gluten fruta del tiempo	Crep sin gluten de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Quinoa con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12) ARROZ BLANCO GELATINA	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS MERLUZA A LA ESPALDA (4) PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA MERLUZA (4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE ALUBIAS PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4) ESCALDUMS DE POLLO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA YOGUR DE SOJA (6)
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas sin gluten fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



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.

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
CENA			PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	PATATA PANEDERA
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Quinoa con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,7) SIN HUEVO
	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) SIN TRAZAS DE HUEVO	PURÉ DE PATATA	ARROZ CON VERDURAS	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata	Crema de zanahoria + humus con pan	Sopa de rape con verduras sin gluten	Crep sin gluten de jamón y queso + menestra	Quinoa con verduras y alubias
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO (8)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto	Ensalada de quinoa con frutos secos	Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Lubina al horno con zanahoria y guisantes
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	SALCHICHAS VEGANAS (6)	MERLUZA (4)	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO (7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas sin gluten	Quinoa con verduras	Tofu con zanahoria y brócoli	Bacalao con patata y pimienta roja
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



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.

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS (1)
CENA			FALAFEL & CHIPS (1)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
			YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
			Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7)
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	TOFU A LA ESPALDA (6)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Ternera con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



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.