# **NO CERDO**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA		2	FIGURE CHIPS (1.4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
0	OCTOBER		FISH & CHIPS (1,4)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			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
	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	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	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de rape con verduras y arroz	Crep de pavo y queso + menestra	Cus-cús 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
	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	DACTA AL DECTO	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
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Conejo con patata y pisto	Tortilla francesa con ensalada de quinoa	Sopa + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada de ternera	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
	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
COMIDA	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	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas	Quinoa con verduras + croquetas de cocido	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli	Bacalao con patata y pimiento rojo
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo





## **NO CERDO**



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



### NO CARNE DE CERDO

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





# **VEGETARIANA**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA		Q	EALASSI o CHIDS (1)	TOFU AL CURRI (6)	TORTILLA DE PATATA (3)
	OCTOBER		FALAFEL & CHIPS (1)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	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
	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	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	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de miso con verduras y arroz	Crep de setán + menestra	Cus-cús 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
	ENSALADA VERDE CON	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS	GAZPACHO
	HUEVO (3)	(1)	VIOLITIOS GIGE	CON CRUDITÉS	GAZI ACITO
COMIDA	,	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	CON CRUDITES  TOFU A LA ESPALDA (6)	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)
COMIDA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE		HEURA AL HORNO CON
COMIDA	Pasta al Pesto	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	TOFU A LA ESPALDA (6)	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6) PATATA FRITA
CENA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes
CENA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN (3)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ CON	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA SIN
CENA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ CON VERDURAS  GUISO DE GARBANZOS	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
CENA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN (3)  ARROZ CON SALSA DE	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  TOFU (6)	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ CON VERDURAS  GUISO DE GARBANZOS	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
CENA	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN (3)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  TOFU (6)	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	TOFU A LA ESPALDA (6)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ CON VERDURAS  GUISO DE GARBANZOS CON PATATA	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA SIN ATÚN  PIZZA DE QUESO (1,7)





### **VEGETARIANA**



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



### 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.





# **VEGANO**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA	Melio	2	5.1.1.551 a GUIDO (1)	TOFU AL CURRI (6)	PATATA PANEDERA
O	OCTOBER		FALAFEL & CHIPS (1)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			Quinoa con guisantes y zanahoria + fruta	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
	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	T <mark>OFU</mark> 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	Crema de zanahoria + humus con pan	Sopa de miso con verduras y arroz	Crep de setán + menestra	Cus-cús con verduras y alubias
0	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
	ENSALADA VERDE	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	PASTA CON SALSA DE	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)
	TOMATE (1,3,6,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS 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	Ensalada de quinoa con frutos secos	Sopa de miso con edamame y fideos	Musaka de berenjena con soja texturizada	Tofu con zanahoria y guisantes
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA <mark>SIN</mark> ATÚN
COMIDA		LACTOSA			
O	SALCHICHAS VEGANAS (6)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1.3.6)	GUISO DE GARBANZOS CON PATATA	PIZZA VEGANA (1)
O			PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	GUISO DE GARBANZOS CON PATATA	PIZZA VEGANA (1)
O	(6)  ARROZ CON SALSA DE	TOFU (6)			PIZZA VEGANA (1) YOGUR DE SOJA (6)
CENA	(6)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TOFU (6)	VEGANA (1,3,6)	CON PATATA	.,







	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
OMIDA	***	***	***		
Ö					



### 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.





# **SIN GLUTEN**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE GARBANZOS
COMIDA		2	PESCADO REBOZADO SIN	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
	OCTOBER		GLUTEN & CHIPS (4)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	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
	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE ALUBIAS	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	Pasta <mark>sin gluten</mark> 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
	1 1310 (6)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS 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	0 1 1 1 1 1		
	. , , ,	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	ensalada de quinoa fruta del tiempo	hervido con judía verde fruta del tiempo	carne picada fruta del tiempo	zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	. , , ,	ensalada de quinoa	hervido con judía verde	carne picada	zanahoria y guisantes
COMIDA	fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN  (3)	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI	hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA	came picada fruta del tiempo JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE
COMIDA	fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS	carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
COMIDA	fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN  (3)  ARROZ CON SALSA DE	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)	hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA	carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE
CENA	fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN (3)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)  TUMBET	hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)  ESCALDUMS DE POLLO	zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO (7)





# **SIN GLUTEN**



	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.





# **NO FRUTOS SECOS**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA		2	PESCADO REBOZADO SIN	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
	OCTOBER		GLUTEN & CHIPS (4)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	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	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de rape con verduras y arroz	Crep de jamón y queso + menestra	Cus-cús 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
	ENSALADA VERDE CON			LILIANIS DE CARRANIZOS	
	HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA		RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)	VICHYSSOISE  ALBÓNDIGAS CON SALSA  DE TOMATE (6,9,12)		GAZPACHO  POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
COMIDA	HUEVO (3)	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS	ALBÓNDIGAS CON SALSA	CON CRUDITÉS MERLUZA A LA ESPALDA	POLLO AL HORNO CON
COMIDA	HUEVO (3)  PASTA CON SALSA DE	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14) ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	CON CRUDITÉS MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
CENA	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes
	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes
CENA	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo  LUNES 20	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
CENA	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR (1)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
CENA	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN  (3)  ARROZ CON SALSA DE	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR (1)  MERLUZA (4)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
CENA	PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo  LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN  (3)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)  ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR (1)  MERLUZA (4)  TUMBET	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  ARROZ BLANCO  GELATINA  Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CON CRUDITÉS  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)  ESCALDUMS DE POLLO	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PATATA FRITA  FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)





## **NO FRUTOS SECOS**



	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.





# **NO LACTOSA**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
		Q	FIGURE CLUDG (1.4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
	OCTOBER		FISH & CHIPS (1,4)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
VH.C				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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso
ACIMOO	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN LACTOSA (1)
	TORTILLA FRANCESA (3)	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
\ \ \ \ \ \	Pollo a la plancha con judía verde y patata	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de rape con verduras y arroz	Crep de jamón + menestra	Cus-cús 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
	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
ACIMON	PASTA CON SALSA DE	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
	TOMATE (1,3,6,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA	PATATA FRITA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
A NHC	Lomo con patata y pisto	Tortilla francesa con			
		ensalada de quinoa	Sopa + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Lubina al horno con zanahoria y guisantes
	fruta del tiempo	ensalada de quinoa fruta del tiempo	judía verde fruta del tiempo	carne picada fruta del tiempo	zanahoria y guisantes fruta del tiempo
	fruta del tiempo  LUNES 20	ensalada de quinoa	judía verde	carne picada	zanahoria y guisantes
	LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN	ensalada de quinoa fruta del tiempo	judía verde fruta del tiempo	carne picada fruta del tiempo	zanahoria y guisantes fruta del tiempo
COMIDA	LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN	ensalada de quinoa fruta del tiempo MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI	judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	carne picada fruta del tiempo JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON
ACIMOO	LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS	came picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
ACIMICA	CREMA DE CALABACÍN  TORTILLA DE CALABACÍN  (3)  ARROZ CON SALSA DE	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)	judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA	came picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	zanahoria y guisantes fruta del tiempo VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	TORTILLA DE CALABACÍN  ARROZ CON SALSA DE TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	ensalada de quinoa fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)  TUMBET	judía verde fruta del tiempo  MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	came picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)  ESCALDUMS DE POLLO	zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN LACTOSA (1)





# **NO LACTOSA**



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



#### 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





# SIN GLUTEN NI LACTOSA



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	COMIDA		ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE GARBANZOS
DMIDA			PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
Ŭ				ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA			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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	ARROZ CON VERDURAS	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	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
	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE <mark>ALUBIAS</mark>	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	PASTA SIN GLUTEN CON	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
	SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA	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
4	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
COMIDA	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	escaldums de pollo	PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	O MOOIN WAY TEONINA (U)		2.0100/
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)
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





## SIN GLUTEN NI LACTOSA



	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 proteina de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteina 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.





# **SIN HUEVO**



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA	OCTOBER		PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	PATATA PANEDERA
				ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA				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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,7) SIN HUEVO
Ö	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
	ENSALADA VERDE	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	PASTA SIN GLUTEN AL	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
ŏ	I ASIA SIN GLUILIN AL				
	PESTO (8)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		CANÓNIGOS Y	ARROZ BLANCO GELATINA	PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos	GELATINA  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
CENA	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo	GELATINA Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada  fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
CENA	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos	GELATINA  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
	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo	GELATINA Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada  fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
COMIDA	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo  LUNES 20	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI	GELATINA  Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE
	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  SALCHICHAS VEGANAS	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	GELATINA  Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  SALCHICHAS VEGANAS (6)  ARROZ CON SALSA DE	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)	GELATINA  Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE
	PESTO (8)  FRUTA DEL TIEMPO  Lomo con patata y pisto fruta del tiempo LUNES 20  CREMA DE CALABACÍN  SALCHICHAS VEGANAS (6)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CANÓNIGOS Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO  Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo  MARTES 21  ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA  MERLUZA (4)  TUMBET	GELATINA  Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo MIÉRCOLES 22  TREMPÓ DE ALUBIAS  PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	FRUTA DEL TIEMPO  Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo  JUEVES 23  SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)  ESCALDUMS DE POLLO	FRUTA DEL TIEMPO  Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo  VIERNES 24  ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO (7)





# **SIN HUEVO**



	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.







# NO PESCADO NI MARISCO



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS(1)
COMIDA	- Michael		5.44.4551.0.QUIDG (1)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
	OCTOBER		FALAFEL & CHIPS (1)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
			YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA				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
	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
COMIDA	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	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de miso con verduras y arroz	Crep de jamón y queso + menestra	Cus-cús 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
	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
COMIDA	DISTA III DESTO	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
	PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS 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 + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Tofu 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
	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA <mark>SIN</mark> ATÚN
COMIDA	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	(1,3,6,7)		QULSO (1,/)
		EDUTA DEL TIELADO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	TROTA DEL TIEMI O	TRODY BEE HEATH O	( )
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas	Quinoa con verduras + croquetas de cocido	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli	Ternera con patata y pimiento rojo





## NO PESCADO NI MARISCO



	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.



