

COMIDA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11
	ENSALADA DE GARBANZOS FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) (pasta integral) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA
	CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta
COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
	ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS VEGANAS (1,6) PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	MAC AND CHEESE (1,3,7) PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI (1,6,12,11) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA
	CENA	Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta
COMIDA	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6) RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1) MACEDONIA CASERA	PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1) PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA VEGETAL COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12, 7) FRUTA DEL TIEMPO
	CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo con verduras +fruta	Conejo con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta
COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) PESCADO A LA ESPALDA (4) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO		
	CENA	Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces y queso feta + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta	
NO CERDO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE DE CERDO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS VEGANAS (6) ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI HEURA AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) (pasta integral) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de heura con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera+ fruta	Alubias con pisto y pan integral + fruta	Seitán al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14 ENSALADA CHINA: sin pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 15 ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS VEGANAS(1,6) PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	MIÉRCOLES 16 MAC AND CHEESE (1,3,7) TOFU AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (6) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 17  FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) HEURA TERIYAKI (1,6,12,11) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 18 PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA
CENA		Ensalada de garbanzos con frutos secos + fruta	Huevos revueltos con guisantes + fruta	Humus con crudités + seitán al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Lentejas con patata y brócoli + fruta
COMIDA		LUNES 21 ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6) FALAFEL (1) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 22 ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1) MACEDONIA CASERA	MIÉRCOLES 23 PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	JUEVES 24  GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1) PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 25 ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA VEGETAL COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12, 7) FRUTA DEL TIEMPO
	CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de heura con verduras +fruta	Salchicha vegana con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 28 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) TOFU A LA ESPALDA (6) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 29 HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 30 ENSALADA VERDE SIN ATÚN PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxid de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
CENA		Seitán con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces y queso feta + fruta	Tofu al horno con patata y verdura + fruta		
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.						

COMIDA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa vegana y mostaza (6,9,10) SALCHICHAS VEGANAS (6) ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI HEURA AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR DE SOJA (6)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) (pasta integral) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de heura con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera vegana + fruta	Alubias con pisto y pan integral + fruta	Seitán al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
ENSALADA CHINA: sin pavo , zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO		ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS VEGANAS (1,6) PATATA FRITA YOGUR DE SOJA (6)	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6) TOFU AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (6) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) HEURA TERIYAKI (1,6,12,11) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) REVUELTO VEGANO ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA	
CENA		Ensalada de garbanzos con frutos secos + fruta	Tortilla vegana con guisantes + fruta	Humus con crudités + seitán al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso edamame + fruta	Lentejas con patata y brócoli + fruta
COMIDA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6) FALAFEL (1) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA SIN QUESO COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1) MACEDONIA CASERA	PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral) TORTILLA DE PATATA VEGANA ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR DE SOJA (6)	GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1) PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA VEGETAL COMPLETA SIN QUESO CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12,) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Crema de verduras + hamburguesa vegana con patata + fruta	Fajitas de heura con verduras +fruta	Salchicha vegana con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
ARROZ A LA CUBANA SIN HUEVO (arroz integral) TOFU A LA ESPALDA (6) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO		HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN ATÚN PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO			
CENA		Seitán con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces + fruta	Tofu al horno con patata y verdura + fruta		
VEGETARIANO VEGANO						
En este menú se evitarán todos los alimentos que contenganCARNE O PESCADO O HUEVO O LÁCTEO. Entendemos por vegetariano VEGANO aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevo ni lacteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.						

COMIDA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (6) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS DE POLLO SIN ALÉRGENOS CON SALSA DE TOMATE PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza sin gluten casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Pescado al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO		ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE CERDO PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6) PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI SIN GLUTEN (6) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA	
CENA		Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con jamón y guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA (6) RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) ARROZ CON GARBANZOS MACEDONIA CASERA	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	GAZPACHO SIN PAN PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA SIN GLUTEN CON PATATA AL HORNO (7) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo sin gluten con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone sin gluten + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) PESCADO A LA ESPALDA (4) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO		HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA VEGANA SIN GLUTEN O DE CARNE (6) FRUTA DEL TIEMPO			
CENA		Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces y queso feta + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta		
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. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias						

COMIDA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,10) (pasta integral) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Pescado al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO		ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE CERDO PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	MAC AND CHEESE (1,3,7) PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI (1,6,12,11) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA	
CENA		Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con jamón y guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6) RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1) MACEDONIA CASERA	PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1) PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12, 7) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) PESCADO A LA ESPALDA (4) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO		HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO			
CENA		Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa queso feta + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta		
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. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias						

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11
COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10)	ARROZ AL CURRI	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,10) (pasta integral)	VICHYSOISE (6)
	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6)	SALCHICHAS DE POLLO sin trazas de lacteos	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6)	TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7)	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal)
	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz	ENSALADA: variada	ENSALADA : pomodori con aceitunas negras	PATATA ASADA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA
CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera sin lactosa + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Pescado al horno con patata y ensalada + fruta
COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
	ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6)	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6)	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7)
	DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1)	ESTOFADO DE CERDO	PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	POLLO TERIYAKI (1,6,12,11)	HUEVOS REVUELTOS (3)
	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA FRITA	ENS: TOMATE	ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja	ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes
CENA	Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con jamón y guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6)	ENSALADA GRIEGA SIN QUESO	PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral)	GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14)	COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1)	TORTILLA DE PATATA (3)	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14)	HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA SIN QUESO CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12)
	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA	YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxid de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4)		
	PESCADO A LA ESPALDA (4)	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN	PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal)		
	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA FRITA	FRUTA DEL TIEMPO		
CENA	Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta		
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.En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias					

COMIDA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO sin trazas de lacteos ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR DE SOJA (6)	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (6) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS DE POLLO SIN ALÉRGICOS CON SALSA DE TOMATE PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza sin gluten ni lactosa casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Pescado al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO		ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE CERDO PATATA FRITA YOGUR DE SOJA (6)	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6) PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI SIN GLUTEN (6) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA	
CENA		Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con jamón y guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25
	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA (6) RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA SIN QUESO ARROZ CON GARBANZOS MACEDONIA CASERA	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR DE SOJA (6)	GAZPACHO SIN PAN PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA CON PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo sin gluten con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone sin gluten + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGICOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) PESCADO A LA ESPALDA (4) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO		HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA VEGANA SIN GLUTEN O DE CARNE (6) FRUTA DEL TIEMPO			
CENA		Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta		
SIN GLUTEN NI LACTOSA						
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias						

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11	
COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa vegana y mostaza (6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (6) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	
	CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza sin gluten casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Pescado al horno con patata y ensalada + fruta
	COMIDA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17 	VIERNES 18
ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO		ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE CERDO PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PUERRO VEGANA (6) PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI SIN GLUTEN (6) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) REVUELTO VEGANO ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA	
CENA		Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Conejo con guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24 	VIERNES 25	
	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA (6) RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CASERAS CON HARINA DE GARBANZO (14) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) ARROZ CON GARBANZOS MACEDONIA CASERA	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA VEGANA ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	GAZPACHO SIN PAN PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2,3,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA SIN GLUTEN CON PATATA AL HORNO (7) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Crema de verduras + ternera con patata + fruta	Fajitas de pollo sin gluten con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone sin gluten + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ pescado con ensalada + fruta
COMIDA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxid de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos		
	ARROZ A LA CUBANA SIN HUEVO (arroz integral) PESCADO A LA ESPALDA (4) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA VEGANA SIN GLUTEN O DE CARNE (6) FRUTA DEL TIEMPO			
	CENA	Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces y queso feta + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta		
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. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias						

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 	VIERNES 11
COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS (las patatas al horno) (6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA AMERICANA DE PATATA: patata, apio, pepinillo, cebolleta, mayonesa y mostaza (3,6,9,10) SALCHICHAS DE POLLO ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI HEURA AL HORNO CON SALSA DE SOJA (6) ENSALADA: variada YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,10) (pasta integral) TORTILLA DE MOZZARELLA (3,7) ENSALADA : pomodori con aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (6) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (1,6) (plato de proteína vegetal) PATATA ASADA MACEDONIA CASERA
CENA	Brochetas de pollo con mazorca de maíz y verdura + fruta	Tofu a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Ternera con pisto y pan integral + fruta	Seitán al horno con patata y ensalada + fruta
COMIDA	LUNES 14 ENSALADA CHINA: pavo, zanahoria, maíz y brotes de soja (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ (1) FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 15 ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADO DE CERDO PATATA FRITA YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	MIÉRCOLES 16 MAC AND CHEESE (1,3,7) TOFU AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (6) ENS: TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 17  FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) POLLO TERIYAKI (1,6,12,11) ENSALADA : lechuga, zanahoria rallada y brotes de soja FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 18 PASTEL DE PATATA CON CARNE PICADA (1,3,7) HUEVOS REVUELTOS (3) ENS: lechuga, tomate y aceitunas verdes MACEDONIA CASERA
CENA	Ensalada de garbanzos con atún + fruta	Huevos revueltos con jamón y guisantes + fruta	Humus con crudités + alitas de pavo al horno + fruta	Ensalada de quinoa con queso feta + fruta	Bistec de ternera con patata y brócoli + fruta
COMIDA	LUNES 21 ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA (1,6) FALAFEL (1) ENSALADA: de manzana FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 22 ENSALADA GRIEGA CON QUESO FETA (7) COUSCOUS MARROQUÍ CON GARBANZOS (1) MACEDONIA CASERA	MIÉRCOLES 23 PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10)(pasta integral) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: zanahoria, pepino y aceitunas YOGUR (7) SIN AZÚCARES AÑADIDOS	JUEVES 24  GAZPACHO CON CROSTONES DE PAN (1) PAELLA DE VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 25 ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6,9,12, 7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de verduras + huevos a la plancha con patata + fruta	Fajitas de pollo con verduras +fruta	Lomo a la plancha con patata y coliflor + fruta	Sopa minestrone + berenjena rellena de carne picada + fruta	Crema de verduras+ tortilla francesa con ensalada + fruta
COMIDA	LUNES 28 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA (3) (arroz integral) TOFU A LA ESPALDA (6) ENSALADA: lechuga, remolacha, manzana y maíz FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 29 HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 30 ENSALADA VERDE SIN ATÚN PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS: 1 Gluten 2 Crustacios 3 huevos 4 Pescado 5 Cacaúetes 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Ápio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxid de sofre 13 Altramuz 14 Moluscos	
CENA	Pollo al horno con moniato y ensalada + fruta	Ensalada de quinoa con nueces y queso feta + fruta	Tofu al horno con patata y verdura + fruta		
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. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias					