

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Gazpacho con su guarnición. <b>Rollito</b> con puré de patata. Fruta de temporada.	<b>Ensaladilla rusa</b> al vapor sin atún. Dados de seitán con juliana de verduras. Fruta de temporada.	<b>Fideuá de seitán.</b> Ensalada mixta (lechuga, maíz, tomate, <b>huevo duro</b> y cebolla). Fruta de temporada.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Ensalada campera</b> sin atún. <b>Tortilla francesa.</b> Ensalada de lechuga. Ultimo <b>helado</b> del año.	Arroz Integral con verduras. <b>Croqueta seta horneada</b> . Ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada.	Lentejas de la huerta al pimentón. <b>Tortilla de patata</b> con pimientos rojos asados al horno. <b>Yogur</b>	<b>Espirales</b> con champiñón en salsa de <b>nata</b> . <b>Tofu</b> a la plancha. Ensalada de lechuga y cebolla. Fruta de temporada.	Coliflor rehogada. <b>Salchicha vegetal</b> a la plancha en su salsa. Ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Guisantes rehogados con <b>patatas</b> . <b>Tofu enharinado</b> , con ensalada de lechuga y cebolla. Fruta de temporada.	<b>Espaguetis cuatro quesos</b> . <b>Hamburguesa vegetal</b> en salsa de pisto. Ensalada de lechuga, cebolla maíz y <b>brotos de soja</b> . Fruta de temporada.	Gazpacho con su guarnición. Quinoa con verduras y dados <b>de seitán</b> . Fruta de temporada.	Garbanzos rehogados con verduras. <b>Huevo frito</b> con patatas cocidas al horno. <b>Yogur</b>	<b>Puré de Verduras</b> . <b>Salchicha vegetal Patatas fritas</b> . Fruta de temporada.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de arroz con verduras. <b>Brocheta de seitán</b> con salsa de verduras con <b>puré de patata</b> . Fruta de temporada.	<b>Puré de zanahoria</b> . <b>Huevos rellenos</b> en cama de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada.	<b>Macarrones a la carbonara con nata</b> y champiñón. <b>Hamburguesa vegetal</b> con ensalada de tomate, ajo y orégano. Fruta de temporada.	Paella de <b>seitán</b> . Ensalada <b>mixta</b> (sin atún). Fruta de temporada.	Sopa juliana de verduras. Potaje de garbanzos, <b>huevo</b> y espinacas. Ensalada de tomate con orégano y aceituna negra. <b>Yogur</b> .

½ **Mañanas** todos los días. El menú viene acompañado de **pan** (el miércoles integral) y agua.

**En negrita** los alimentos que pueden contener o contienen alguno de los 14 alérgenos, para más información no dudéis en preguntar sobre los ingredientes.