

SIN FRUTOS SECOS
***solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar					
Comida / Dinar			7 Tosta italiana Crema de remolacha y coliflor Albóndigas permitidas guisadas con arroz integral Fruta	8 Crudités de verduras Pasta con boloñesa vegetal permitida Merluza enharinada casera** con ensalada Yogur	9 Tosta con tomate Garbanzos con verduras Pollo al horno con patatas Fruta
Comida / Dinar	12 Berenjena asada Crema de calabacín Panini* con ingredientes permitidos Fruta	13 Bastoncitos de zanahoria con queso crema Pasta con boloñesa permitida Pavo en salsa permitida Yogur	14 Pan con jamón Lentejas con verduras Hamburguesa de pollo permitida con patatas Fruta	15 Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Merluza a la plancha con alcachofas Fruta	16 Tosta* de queso y tomate Sopa minestrone Pollo al horno con patatas* Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada de col** (ing permitidos) Macarrones napolitana con queso Guisado de sepia y rape con patatas y zanahoria Fruta	20	21 Panini ing. permitidos Sopa de ave Tortilla de queso con ensalada Fruta	22 Tosta con tomate y queso Paella ciega Merluza enharinada casera** Fruta	23 Crudités de verduras Crema de calabaza Pechuga en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar	26 Ensalada de temporada Lentejas con arroz Pollo al horno con verduras** Fruta	27 Hummus permitido Espirales con carbonara permitida Salmón al horno con zanahoria Fruta	28 Tabulé de cous cous Garbanzos con verduras Magro en salsa permitida Fruta	29 Ensalada permitida Paella de pollo Calamares con salsa de tomate permitida Yogur	30 Ensalada de patatas, vegetales, atún y huevo Sopa de ave Ternera encebollada con patatas Fruta

