

SIN PESCADO, MARISCO,  
FRUTOS SECOS  
\*\*solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar					
Comida / Dinar			7 Tosta italiana Crema de remolacha y coliflor Albóndigas permitidas guisadas con arroz integral Fruta	8 Tempura de verduras** Pasta con boloñesa vegetal permitida Pavo en salsa** con ensalada Yogur	9 Tosta con tomate Garbanzos con verduras Pollo al horno con patatas Fruta
Comida / Dinar	12 Berenjena en tempura** Crema de calabacín Panini con ingredientes permitidos Fruta	13 Bastoncitos de zanahoria con queso crema Pasta con boloñesa Goulash de pavo Yogur	14 Pan con jamón Lentejas con verduras Hamburguesa completa con patatas Fruta	15 Falafel** Arroz con tomate y verduras Tortilla francesa con alcachofas Fruta	16 Croquetas caseras permitidas Sopa minestrone Pollo al horno con patatas Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada de col** Pasta napolitana Guiso de legumbres con patata y zanahoria Fruta	20	21 Panini ing. permitidos Sopa de cocido Tortilla de queso con ensalada Fruta	22 Tosta con tomate y queso Arroz de verduras y legumbres Tortilla francesa con verduras Fruta	23 Aros de cebolla** Crema de calabaza Pechuga en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar	26 Ensalada de temporada Lentejas con arroz Pollo al horno con maíz Fruta	27 Hummus permitido Espirales a la carbonara** Pollo al horno con zanahoria Fruta	28 Tabulé de cous cous Garbanzos con verduras Goulash de magro Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Huevos al horno con tomate Yogur	30 Ensalada de patatas, vegetales y huevo Sopa de cocido Ternera encebollada con patatas Fruta

