



LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
DESAYUNOS						
Desayuno clásico	Porridge de avena con cacao	Tostadas de aguacate	Tostadas de hummus	Bol vegetal	Crepes veganos	Desayuno al Rico Plátano Vegano
1/2 MAÑANA Zumo de frutas Barritas de Cereales FITNESS Bocadillo pequeño de queso, pavo...						
COMIDA						
Wok de verduras con bocaditos y couscous	 Ensalada de tomates asados y mozzarella al aceite de ajo	 Pollo a la vinagreta con ensalada	 Salsa Boloñesa de lentejas con pasta	 Pasta con salsa de coliflor vegana	 Judías verdes con tomate	 Arroz con bacalao y verduritas
	 Lentejas al curry veganas	 Croquetas veganas de zanahoria				
 Yogur natural	 Fruta del tiempo variada	 Yogur vegetal de soja	 Fruta del tiempo variada	Brocheta de frutas con salsa de chocolate	 Yogur natural	 Fruta del tiempo variada
MERIENDA						
CENA						
 Crema de calabaza y quinoa	Tosta de empanado con verduras, miel y aceite de albahaca	 Alcachofas guisadas con salsa de tomate	 Ensaladas	Ratatouille	 Ensaladas	 Crema de garbanzos
 Tortilla de tomate y albahaca		 Tortilla de patatas vegana con calabacín	Tarta de hojaldre rellena de berenjenas y requesón	Brandada de Vuna	Puré de patatas con espárragos verdes	Pimientos de piquillo rellenos de Vuna
 Fruta del tiempo variada	 Yogur natural	 Fruta del tiempo variada	 Fruta fresca con yogur vegetal natural de soja	 Yogur vegetal de soja	 Fruta del tiempo variada	 Yogur natural