



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Crema de verduras	Sopa de marisco 09 14	Ensalada de cítricos	Ñoquis al pesto 01	Crema de zanahoria
Arroz y garbanzos al horno con carne	Lasaña 01	Puré de patata con salchichas	Rape en salsa verde 04	Fideos de arroz con cerdo
Pera	Naranja	Fresas	Pudding de chía	Plátano

Ideas para cenar

Crepes saladas	Huevos estrellados	Crema de champiñones	Fritura de calamares	Ensalada tibia de patata
----------------	--------------------	----------------------	----------------------	--------------------------

- 
Gluten
01
- 
Crustáceos
02
- 
Huevos
03
- 
Pescado
04
- 
Cacahuets
05
- 
Soja
06
- 
Lácteos
07
- 
Frutos secos
08
- 
Apio
09
- 
Mostaza
10
- 
Sésamo
11
- 
SO₂ y sulfitos
12
- 
Altramuces
13
- 
Moluscos
14