

		1 Fideua de verduras	2 Arroz integral con curry hindú	3 Arroz integral con pasas y piñones	4 Macarrones con tomate, espárragos verdes y guisantes	5 Hamburguesas de calabacín y garbanzos
		Hamburguesa de tofu con boniatos especiados al horno	Pizza vegetal con huevo	Tortilla de calabacín	Sopa Minestrone y guisantes guisados	Salteado de calabacín, brócoli y tofu.
6 Ensalada de judías blancas con nueces	7 Ensalada de rábano y remolacha y huevos al plato con pisto	8 Ratatouille y suflé de mijo	9 Pasta con seitán	10 Potaje de garbanzos con huevo	11 Gratinado de brócoli con mozzarella y guisantes guisados	12 Crema de puerros y tempeh al ajillo
Salteado de habas con champiñones	Ensalada de cous-cous con rúcula y piñones	Empanadillas de hummus	Ensalada de pepino y manzana con salsa ligera de tahini	Sopa de fideos y tortilla de calabacín	Tortitas de trigo y ensalada de tomate y queso fresco	Ensalada de tomate con champiñones, albahaca y tofu.
13 Potaje de garbanzos	14 Pasta con puerro, tomate y salsa roquefort	15 Crema de hinojo y manzana y nabo al curry	16 Ñoquis de requesón con salsa de tomate	17 Potaje de judías blancas	18 Huevos en salsa blanca y ensalada de rúcula con tomate y queso parmesano	19 Patatas rellenas de verduras
Sopa de arroz y tomate con queso fresco y nueces	Tostas de germinados de soja y tomate	Guisantes con huevo duro	Tortilla de patatas	Tarta de verduras	Crepes rellenos de puré de patata y ensalada exótica	Tostas de hummus y queso fresco
20 Albóndigas de seitán con tomate y ensalada de pimientos	21 Rissoto de lentejas y hongos	22 Pasta con salsa de tomate y verduras	23 Patatas con pimientos rojos y ensalada de zanahoria y queso fresco	24 Menestra de verduras con huevo duro	25 Potaje carmelitano	26 Crema de calabacín y rollitos de col rellenos de trigo sarraceno
Habas revueltas con huevo	Ensalada de tofu y nueces	Perlas de tofu envueltas en col con salsa de soja	Espinacas con champiñones	Tempeh a la plancha con salsa de soja	Tortilla de patatas y calabacín	Crema de hinojo y manzana
27 Lentejas con arroz	28 Canelones de calabaza y tofu	29 Tempeh con champiñones y salsa de tomate	30 Seitán con verduras asadas	31 Judías toscana		
Huevos escalfados con gratén de patata	Revuelto de verduras	Sándwich de tahini, queso, nueces y membrillo	Huevos revueltos con champiñones	Albóndigas de seitán		

