



Menú OVOLÁCTEO VEGETARIANO

marzo de 2021

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|---|---|
| FESTIVO | CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE | ARROZ DE VERDURAS | BRÓCOLI CON JENGIBRE | CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11) |
| | TOFU SALTEADO CON VERDURAS | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) | FUSSILLI AL PESTO ROJO (albahaca, tomates secos, ajo y queso) (1,3,7) | ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA |
| | PATATA DUQUESA AL HORNO | ENSALADA VARIADA CON QUESO (7) | FRUTAS DE TEMPORADA | SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI |
| | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA |
| | <i>Sugerencia de cena: Ensalada y papa de miso / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</i> |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO (1,3) | CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) | ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS | CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES | ENSALADA VARIADA CON AGUACATE |
| TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7) | SEITÁN REBOZADO (1,3) | ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE Y GUISANTES | HAMBURGUESA VEGETAL | FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6) |
| ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS | PURÉ DE PATATA CASERO (7) | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | PATATA ASADA | FRUTAS DE TEMPORADA |
| FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA |
| <i>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Guiso de garbanzos con verduras y trigo saraceno / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y queso / Fruta</i> |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| CREMA DE COLIFLOR CON COCO Y COMINO | PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimienta verde, limón) | CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS | ENSALADA VARIADA CON COL Y ZANAHORIA | Menú Internacional: ALEMANIA |
| GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1,7) | CHILI CON FRIJOLES Y ARROZ | TOFU MARINADO CON | ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, PIMIENTOS Y GUISANTES (1,3,7) | ENSALADA DE PATATA ALEMANA |
| ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS | (cebolla, tomate, pimienta roja, alubias, especias) | VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | CURRY WURST |
| FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | vegetal |
| <i>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Huevos a la plancha con cebolla, pimientos y patata / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y frittata de verduras / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i> | FRUTAS DE TEMPORADA |
| | | | | <i>Sugerencia de cena: Poke Bowl Hawaiano / Fruta</i> |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (1,3,7) | CRUDITÉS CON GUACAMOLE | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ | SOPA DE CALDO DE VERDURAS (con pasta integral) (1,3) | Último viernes |
| TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN o COLIFLOR (3) | ARROZ PAELLA DE VERDURAS | CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) | HAMBURGUESA VEGETAL | CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJAS CON CURRY (1) |
| ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL | FRUTAS DE TEMPORADA | CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7) | BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO | PIZZA 4 QUESOS (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS |
| FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | PATATAS AL VAPOR | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | FRUTAS DE TEMPORADA |
| <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla con puré de patata / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</i> |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | VACACIONES | |
| ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS | CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (11) | | | |
| CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PIPAS | CFEMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS | | | |
| MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 2, 6) | ESTOFADO DE TOFU | | | |
| FRUTAS DE TEMPORADA | VERDURAS Y PATATA A DADOS | | | |
| FRUTAS DE TEMPORADA | FRUTAS DE TEMPORADA | | | |
| <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta</i> | <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y seitán enharinado / Fruta</i> | | | |

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos