



Mayo

marzo de 2021

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FUSSILLIAL PESTO VERDE (albahaca, calabacín, ajo y queso) (1,3,7)  CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE  <b>TOFU SALTEADO CON VERDURAS</b> PATATA DUQUESA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y falafel con ensalada / Fruta	<b>PAELLA DE VERDURAS</b>  TORTILLA A LA FRANCESA (3)  <b>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta	<b>PATATAS ALIÑADAS CON JUDÍAS VERDES, TOMATE CHERRY Y ACEITUNAS NEGRAS</b>  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b> BRÓCOLI CON JENGIBRE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11)  <b>ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA</b> SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI Y OGUR (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena:</i> Quesadillas caseras variadas / Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO (1,3) TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRUJOS  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b> PATATA A GAJOS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	ENSALADA CAPRESE (7)  ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE Y GUISANTES YOGUR (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)  <b>SEITÁN REBOZADO (1,3)</b> PURÉ DE PATATA CASERO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de verduras y trigo sarraceno / Fruta	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas con verduras y queso / Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GAZPACHO  PASTA GNOCCHIC CON SALSA DE QUESO (1,7) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta	<b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b>  <b>WRAPS DE QUESO (1,7)</b> ENSALADA VARIADA CON MAÍZ YOGUR (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortitas de brócoli con ratatouille con arroz / Fruta	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS  <b>TOFU MARINADO (6) CON</b> VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Seitán enharinado y ensalada variada / Fruta	COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1)  TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN VERDE (3)  <b>ENSALADA VARIADA</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimiento verde, limón) PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA  <b>CHILI CON FRUJOS Y ARROZ</b> (cebolla, tomate, pimiento rojo, alubias, especias) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Poke Bowl Hawaiano / Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (1,3,7) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos / Fruta	<b>PAELLA DE VERDURAS</b>  <b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA</b> CRUDITÉS CON GUACAMOLE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) <b>CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7)</b> PATATAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta	<b>SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA (1,3)</b>  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b> BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO YOGUR (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y huevo con puré de patata / Fruta	Último viernes CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1) <b>PIZZA DE QUESO (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tacos mexicanos / Fruta
LUNES 31				
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE PUERROS MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1,3,6) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta				

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: Altramucos 14: Moluscos