



MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO noviembre 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	MACARRONES ALA PIAZZOLA (tomate, oregano, aceitunas negras) (1,3)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	PAELLA DE VERDURAS	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
	TOFU FRITO CON HARINA DE GARBANZOS (6)	BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)	SEITÁN (1) o TOFU MARINADO (6)	HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)
	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	PURÉ DE PATATA	ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso fresco) (7)	PATATA A GAJOS ASADAS
	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: <i>Crudités y garbanzos guisados</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y tortilla española</i>	Sugerencia de cena: <i>Falafel con arroz salteado</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y pizza casera</i>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS Y SALSA DE SOJA (1,6)	ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, pimienta, tomate, oregano, albahaca) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON CROSTONES	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	GNOCCHI CON SALSA DE QUESO (1,7)
ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)	LASANA VEGANA (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, soja texturizada, salsa de tomate, salsa bechamel vegana) (1,6)	BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PICO DE GALLO MEXICANO	CUSCÚS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS SALTEADAS (1)	FRUTA DE TEMPORADA	CRUDITÉS (zanahoria, pepino, pimienta) CON GUACAMOLE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Lentejas guisadas</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y seitán rebozado</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de miso con legumbre</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y revuelto de huevo</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y quesadillas</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE	ENSALADA CON CROSTONES DE PAN Y QUESO (1,7)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	TAGLIATELLE A LA NAPOLITANA (1,3)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS
FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (1,3,7)	HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)	TOFU GUISADO AL CURRY MADRÁS (6)	BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)	PAELLA DE VERDURAS
ENSALADA VARIADA CON MANZANA	CUSCÚS CON VERDURAS Y GARAM MASSALA (1)	(cebolla, manzana, bebida de coco, curry) CON PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	YOGUR (7) o FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con ratatouille</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y tortilla española</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y quiche de verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré y trigo sarrecno con frutos secos</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas</i>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur) (7)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS 3 DELICIAS (6)	SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA (1,3)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS
ESPIRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, soja texturizada, salsa de soja, aromáticos) (1,3,6)	BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)	PIZZA MARGARITA (1,7)
FRUTA DE TEMPORADA	PATATA AL VAPOR Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA VARIADA	PATATA Y VERDURAS (judías verdes, zanahoria, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Puré y Huevos rotos con patata</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y seitán empanado</i>	Sugerencia de cena: <i>Cuscús con verduras y guisantes</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y croquetas</i>	Sugerencia de cena: <i>Pastel de soja texturizada</i>
LUNES 29	MARTES 30			
ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimienta roja, zanahoria, bebida de coco, curry)	FUSILLI CON SALSA DE TOMATE (1,3)			
REVUELTO DE HUEVO CON QUESO (3,7)	WRAPS DE QUESO (1,7)			
ENSALADA PANZANELLA (tomate, cebolla, crostones, albahaca, aguacate) (1)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: <i>Garbanzos con cuscús y verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Pastel de verduras con patata</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