

Menú OVOLÁCTEOVEGETARIANO mes de enero de 2022

10	11	12	13	14
<p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>MACARRONES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, salsa de soja, soja texturizada, aromáticos) (1,3,6)</p> <p>FRUTA CITRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate / Fruta</p>	<p>ARROZ 3 DELICIAS VEGANO</p> <p>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso fresco) (7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con quínoa y frutos secos / Fruta</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE</p> <p>ESTOFADO DE TOFU (6)</p> <p>PATATA Y VERDURAS (harina de garbanzos, laurel, zanahoria, guisantes, salsa de tomate)</p> <p>FRUTA CITRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús con garbanzos / Fruta</p>	<p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)</p> <p>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR NATURAL (7) O FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>TOFU MARINADO (6)</p> <p>CUSCÚS Y SALSA DE VERDURAS (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quiche / Fruta</p>
17	18	19	20	21
<p>ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimienta roja, zanahoria, bebida de coco, curry)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de guisantes con ratatouille / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</p> <p>SEITÁN (1) O TOFU MARINADO (6)</p> <p>PATATA ASADA A GAJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (1,3,7)</p> <p>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Barbacoa de San Sebastián</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>ARROZ Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de tomate, orégano)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) O FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta</p>
24	25	26	27	28
<p>PASTAGNOCCHI CON SALSA 4 QUESOS (1,7)</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN (3)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel y almendras / Fruta</p>	<p>ENSALADA CÉSAR VEGANA (lechugas, tomate, aceitunas, crostones) (1)</p> <p>PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>(ajo, cebolla, tomate, pimientos, guisantes, verdura de temporada)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) O FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Trigo sarraceno con verduras y soja texturizada / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>PATATA AL VAPOR</p> <p>FRUTA CITRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>ESPAGUETI A LA CARBONARA VEGANA (cebolla, chips de vegetales, bebida vegetal, nata vegetal, aromáticos) (1,3)</p> <p>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR CON JENGIBRE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y lentejas con verduras / Fruta</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>PIZZA MARGARITA (1,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y alubias / Fruta</p>
31				
<p>TAGLIATELLE ALANAPOLITANA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) (1,3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur) (7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Lentejas guisadas con verduras y trigo sarraceno / Fruta</p>				

Leyenda de alérgenos presentes

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