

Menú Ovolácteo vegetariano (Sin Carne ni Pescado) mes de junio de 2022

		1	2	3
		ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas, comino)	ARROZ CON RATATOUILLE	ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso fresco) (7)
		BOCADOS DE SOJA A LA PIMIENTA (6)	REVUELTO DE HARINA DE GARBANZO CON BEBIDA DE SOJA Y QUESO VEGANO (6)	LASAÑA CASERA VEGETAL (1,3,6,7,9) (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, soja texturizada, salsa de tomate, salsa bechamel vegana)
		PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
		FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	
		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y hamburguesa de lentejas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Coca de verduras y hummus / Fruta
6	7	8	9	10
GAZPACHO	TREMPÓ DE LENTEJAS (1)	PAELLA DE VERDURAS (con judías verdes y guisantes)	MACARRONES A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) (1,3)	CRUDITÉS CON GUACAMOLE
FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (1,3,7)	BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)	RABAS DE BERENJENA (1)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	TOFU MARINADO (6)
ENSALADA VARIADA CON MANZANA	PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA CÉSAR (lechugas, cherry, aceitunas negras, crostones, queso, mayonesa) (1,3,7)	ARROZ SALTEADO Y PARRILLADA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
<i>Sugerencia de cena:</i> Wok de tofu con patata y verduras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús con verduras y alubias a la mexicana / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Wok de quínoa con verduras y pavo / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y pizza / Fruta
13	14	15	16	17
ARROZ THAI CON CURRY Y BRÓCOLI (bebida de coco, curry)	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur) (7)	CRUDITÉS CON HUMMUS	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	GAZPACHO
ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)	FARFALLE CON SALSA DE VERDURAS Y TOFU (1,3,6)	ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)	TOFU FRITO (6)	PIZZA CASERA MARGHERITA (1,7)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	(cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, aromáticos)	CUSCÚS Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de carne, aromáticos) (1)	PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla, tomate, pimiento, aguacate, limón, cilantro)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensaladilla y huevo cocido / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho y arroz con verduras y alubias / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras y lentejas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas / Fruta
20	21	22	23	
CREMA DE CALABACÍN	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas) (1,9)	FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)	Menú especial	
GNOCCHI CON SALSA 4 QUESOS (1,7)	HAMBURGUESA VEGANA (1,6) CON PAN (1,3)	TOFU AL HORNO (6)	QUESADILLAS VARIADAS (1,3,4,7)	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA AGAJOS	BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENGIBRE	ESCALOPE VEGANO (1,6) CON PURÉ DE PATATA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MOUSSE DE LIMÓN (7)	
<i>Sugerencia de cena:</i> Pasta con verduras y garbanzos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa con patata y calabacín / Fruta	

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