

Menú OVOLÁCTEO VEGETARIANO

abril de 2021

La cocina utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Los productos del menú son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Cada 2 semanas se ofrece yogur natural ecológico de leche de oveja.

Por la mañana se ofrece fruta fresca variada. En infantil también disponen de fruta por la tarde.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p><b>SOPA MINISTRONE</b> (zanahoria, chirivía, sémola) (1,3)</p> <p><b>ESCALDUMS DE TOFU CON PATATA Y VERDURAS</b> (cebolla, ajo, laurel, orégano, frutos secos, pan) (1,6,8)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta</p>	<p><b>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y PIPAS</b></p> <p><b>TABULÉ DE CUSCÚS semi INTEGRAL</b> (tomate, cebolla tierna, lima, menta, cilantro) <b>CON GARBANZOS</b> (1)</p> <p>YOGUR NATURAL (7)</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>CRUDITÉS</b> (zanahoria, cogollos o pimientos) <b>CON HUMMUS DE REMOLACHA</b> (11)</p> <p><b>TALLARINES semi INTEGRALES CON SALSA A LA BOLONESA VEGETAL</b> (cebolla, apio, zanahoria, tomate, orégano, soja texturizada) (1,3,6)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con champiñones y cebolla / Fruta</p>	<p><b>ENSALADA MEDITERRÁNEA</b> (hojas variadas, tomate cherry, queso, aceitunas negras) (7)</p> <p><b>ARROZ CANTONÉS</b> (zanahoria, pimiento verde, cebolla tierna o guisantes, vinagre de arroz y salsa de soja) (1,6,12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> wok de verduras con anacaraos, levadura nutricional y quinoa / Fruta</p>	<p><b>GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS</b> (col, zanahoria, calabaza o judía verde, ajo, laurel, pimentón) (1)</p> <p><b>TORTILLA A LA FRANCESA CON RATATOUILLE</b> (cebolla, zanahoria, pimiento rojo o calabacín, tomate, perejil, albahaca, tomillo) (3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con aguacate y tofu marinado con trigo sarraceno / Fruta</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p><b>ENSALADA CAPRESE</b> (tomate, mozzarella, albahaca) (7)</p> <p><b>MACARRONES semi INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL</b> (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, alubias pintas, pimienta, orégano) (1,3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tofu con quinoa y verduras al ajillo / Fruta</p>	<p><b>COLIFLOR Y BRÓCOLI GRATINADOS</b> (7)</p> <p><b>TEMPEH A LA NARANJA</b> (cebolla, naranja, ajo, vinagre, salsa de soja, maizena) <b>CON ARROZ BLANCO</b> (1,6)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJA ROJA</b> (1)</p> <p><b>CAZUELA DE TOFU CON PATATA Y GUISANTES</b> (cebolla, ajo, tomate, patata, pimentón) (5)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y quinoa al pesto / Fruta</p>	<p><b>ARROZ semi INTEGRAL CON CÚRCUMA Y VERDURAS</b> (cebolla, ajo, perejil, pimientos, judías o alcachofas o guisantes)</p> <p><b>TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON PEREJIL FRESCO Y ENSALADA</b> (lechugas, zanahoria y aceitunas) (3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y guisantes salteados con cebolla / Fruta</p>	<p><b>ENSALADA PANZANELLA</b> (cebolla morada, ajo, tomate, vinagre de módena, albahaca, rúcula, pan tostado) (1)</p> <p><b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b> (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa o coliflor, caldo, perejil) (1,3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quesadillas variadas / Fruta</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p><b>CREMA DE GUISANTES Y MENTA</b></p> <p><b>TRIGO SARRACENO CON VERDURAS</b> (cebolla, ajo, pimientos, zanahoria, tomate, laurel, cúrcuma, pimentón, tomillo y caldo)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>CRUDITÉS</b> (zanahoria, cogollos o pimientos) <b>CON HUMMUS</b> (11)</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS</b> (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa o coliflor, caldo, perejil)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras al curry / Fruta</p>	<p><b>GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> (col, calabaza, zanahoria, espinacas o acelgas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón) Y <b>PATATA</b></p> <p><b>TORTILLA DE AJOS TIERNOS o CALABACÍN Y CANÓNIGOS, TOMATE CHERRY Y ACEITUNAS</b> (3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quinoa con verduras de temporada y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>BRÓCOLI AL VAPOR CON JENGIBRE Y SÉSAMO</b> (11)</p> <p><b>TALLARINES semi INTEGRALES CON WOK DE VERDURAS</b> (cebolla, zanahoria, pimientos, champiñones) (1,3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate / Fruta</p>	<p><b>ENSALADA WALDORF</b> (cogollos, manzana, nueces, salsa) (3,8)</p> <p><b>COTTAGE PIE VEGANO</b> (soja texturizada, ajo, cebolla, zanahoria, tomate, caldo, maizena, tomillo, mozzarella de yogur natural) (7)</p> <p>YOGUR NATURAL (7)</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pizza casera variada / Fruta</p>

Leyenda de alérgenos:

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