

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Octubre 2021



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				TORTILLA Y ENSALADA (3)
				ARROZ CON SALSA DE TOMATE (tomate, cebolla, zanahoria)
				FRUTA DE TEMPORADA
				Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con tomate / Fruta

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) Altramuces (14) Moluscos

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SOPA MINISTRONE (zanahoria, sémola) (1)	ENSALADA PANZANELLA DE GARBANZOS (pan, cebolla morada, tomate, aceitunas y lechuga) (1)	COLIFLOR Y BRÓCOLI GRATINADOS (7)	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, guisantes, cebolla, vinagre de arroz y salsa de soja) (6)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y PIPAS (8)
TALLARINES CON SALSA BOLOÑESA VEGANA (tomate, lentejas, cebolla, zanahoria) (1)	TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, puerros) (6)	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (3)	HEURA Y ENSALADA CAPRESE (tomate, queso, albahaca) (7)	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Tofu con quínoa y verduras al ajillo / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de miso y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta

LEYENDA DE ALÉRGENOS

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

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Octubre 2021



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE (ajo, brócoli, aguacate, leche vegetal) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS PINTAS	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ARROZ semi INTEGRAL SECO DE VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, coliflor, pimentón, caldo)
RAOLAS DE VERDURAS (huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada) Y ENSALADA DE TOMATE CON ORÉGANO (1,3)	GUIZO DE JUDÍA PINTA CON VERDURA (cebolla, col, zanahoria, tomate, espinacas, calabaza, ajo, laurel)	GUIZO DE TOFU A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (6)	TORTILLA DE CALABACÍN o DE PUERROS CON PATATA Y ENSALADA (hojas, zanahoria y aceitunas) (3)	ENSALADA DE CANÓNICOS (canónigos, cherry, queso) (3,7)
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quinoa con verduras y garbanzos a la mexicana / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con tomate y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al pesto con pasta de trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera vegetal con patata asada y cebolla / Fruta

LEYENDA DE ALÉRGENOS

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

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE CALABAZAS Y PIPAS (8)	FIDEUÁ DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel) Y PATATA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1,3)	CRUDITÉS (zanahoria, cogollos o pimientos) CON HUMMUS DE GUISANTES (11)
TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, puerros) (6)	ENSALADA CON FRUTOS SECOS (hojas variadas, tomate, maíz) (8)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y ENSALADA (hojas variadas, zanahoria y aceitunas) (3)	BRÓCOLI AL VAPOR CON JENGIBRE Y SÉSAMO (11)	PAELLA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de guisantes con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús integral con ratatouille y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada hawaina tipo poke bowl / Fruta

LEYENDA DE ALÉRGENOS

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

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ESPAGUETTI semi INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA (calabaza, perejil, leche vegetal, orégano) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS	CUSCÚS semi INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)	HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA (hojas verdes, zanahoria, aceitunas) (3)
SALTEADO DE VERDURAS CON SÉSAMO Y SALSA DE SOJA (cebolla, pimiento, jengibre, salsa de soja, sésamo) Y PATATA (1,6,11)	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y FRUTOS SECOS (8)	TEMPEH AL CURRY CON ARROZ BASMATI (ajo, tomate, cebolla, curry, cúrcuma, comino, leche de coco)	ENSALADA CON TOMATE DE RAMALLET Y PIPAS (8)	LASAÑA VEGETAL (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles / Fruta	Sugerencia de cena: Quinoa con verduras y garbanzos a la mexicana / Fruta

LEYENDA DE ALÉRGENOS

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