

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 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	BRÓCOLÍ Y COLIFLOR GRATINADOS (7)	CREMA DE ZANAHORIA Y CHIRIVÍA (cebolla, patata)	MACARRONES AL PESTO (1,7,8)	ARROZ "CHINO" (zanahoria, guisantes, huevo, salsa de soja (3,6)
	HEURA A LA PLANCHA CON PATATA Y GUISANTES (6)	HAMBURGUESA VEGETAL CON PAN Y ENSALADA (arroz, legumbres, especias, tomate, canónigos) (1)	GUISANTES REHOGADOS CON PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA	FRUTA SECA CON JUDÍAS VERDES, CEBOLLA Y ZANAHORIA (8)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Ensalada y risotto con verduras y setas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verdura con tomate triturado y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé con frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con frijoles / 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS BOLOÑESA (lentejas, tomate, cebolla, zanahoria) (1)	ARROZ BRUT (caldo de verduras, zanahoria, guisantes, cebolla, tomate, judía verde, especias)	CREMA DE CALABAZA (cebolla, patata)	COCIDO DE LENTEJAS (cebolla, zanahoria, col, hinojo, chirivía)	CREMA DE PUERROS
QUINOA CON ENSALADA (iceberg, tomate, maíz)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (queso, albahaca, tomate (3,7))	SALCHICHAS VEGETALES CON PATATA CAJÚN (6)	PATATA CON SETAS Y ENSALADA (canónigos, aceitunas, zanahoria)	TOFU CON SALSA DE CURRY Y ARROZ BASMATI (cebolla, manzana, leche de coco, leche vegetal, curry) (6)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Patatas con pinto y brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de alubias / Fruta	Sugerencia de cena: Macarrones de guisantes con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tortilla con setas y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza / 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPA MINISTRONE CON ARROZ (9)	GUIZO DE GARBANZOS (cebolla, pimiento, espinaca, huevo) (3)	ENSALADA (iceberg, cebolla caramelizada)	FIDEUÁ DE VERDURAS (1)	CREMA DE ESPÁRRAGOS (chirivía, cebolla, patata)
SEITÁN A LA PLANCHA CON AJOS Y ENSALADA (canónigos, tomate, cebolla) (1)	BERENJENA CON SOJA Y ARROZ PILAF (6)	RAOLAS DE VERDURAS Y PATATA AL HORNO (3)	TORTILLA FRANCESA CON SALSAS DE TOMATE Y ENSALADA (canónigos, maíz, aceitunas) (3)	CHILI VEGANO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patata y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con verdura y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Curry de verduras / 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) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (patata, cebolla)	TALLARINES CON CHERRIS (1)	SOPA DE VERDURAS	HUMMUS CON CRUDITÉS (zanahoria, pimiento)	FABADA
BRÓCOLI AL VAPOR CON GENGIBRE Y SÉSAMO Y TUMBET (patata, pimiento rojo, berenjena, cebolla)	HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, zanahoria, aceitunas) (3)	ARROZ BASMATI CON GUISANTES Y CEBOLLA	LASAÑA (setas, tomate, cebolla, zanahoria, apio) CON ENSALADA (canónigos, espárragos) (1,7,9)	TEMPEH CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y PATATA AL HORNO (6)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de miso y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Filete de seitán a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Pastelitos de verdura con salsa de zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de patata y setas / 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

Noviembre 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ CON TOMATE (tomate, zanahoria, lentejas)	BRÓCOLÍ Y COLIFLOR GRATINADOS (7)			
HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, espárragos, aceitunas) (3)	HEURA A LA PLANCHA CON PATATA Y GUISANTES (6)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Guiso con verduras y trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y risotto con verduras y setas / 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