

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Enero 2022



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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ESPAGUETTIS 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 Y 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 pisto y brócoli	Sugerencia de cena: Guiso de alubias, boniato y verduras	Sugerencia de cena: Macarrones de guisantes con verduras y frutos secos	Sugerencia de cena: Tortilla con setas y ensalada	Sugerencia de cena: Pizza

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

Enero 2022



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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA MINISTRONE CON ARROZ (9)	GUIZO DE GARBANZOS (cebolla, pimiento, espinaca, huevo) (3)	GUIZO DE PATATA Y VERDURAS		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 ENSALADA (iceberg, cebolla caramelizada) (3)		CHILI VEGANO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patata y tomate	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral	Sugerencia de cena: Quesadillas		Sugerencia de cena: Curry de verduras con quinoa

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

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Enero 2022



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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (patata, cebolla)	TALLARINES CON TOMATE CHERRY (1)	SOPA DE VERDURAS	HUMMUS CON CRUDITÉS (zanahoria, pimiento)	FABADA
HEURA A LA PLANCHA Y TUMBET (patata, pimiento rojo, berenjena, cebolla) (6)	HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, zanahoria, aceitunas) (3)	ARROZ BASMATI CON GUISANTES Y CEBOLLA	LASAÑA (setas, tomate, cebolla, zanahoria, apio) CON ENSALADA (canónigos, espárragos) (1,9)	TEMPEH CON AJOS Y PEREJIL PICADOS Y PATATA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de miso con tofu y verduras	Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patata y ensalada	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y huevo hervido	Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con verduras	Sugerencia de cena: Crema de verduras i "pa amb oli"

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

Enero 2022



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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
ARROZ CON TOMATE (tomate, zanahoria)				
HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, espárragos, aceitunas) (3)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Guiso con verduras y trigo sarraceno				

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