

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Septiembre 2022



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

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2

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

Septiembre 2022



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

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9

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 prox
 Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.
 Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Y PIPAS</p> <p>(8)</p>	<p>ARROZ semi INTEGRAL CON SALSAS DE SETAS</p> <p>(ajo, cebolla, nuez moscada, setas, nata vegetal o caldo)</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS DE GUISANTES</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>	<p>TREMPÓ CON GARBANZOS</p> <p>(cebolla, tomate, pimiento verde)</p>
<p>ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, TOMATE, MAÍZ Y FRUTOS SECOS</p> <p>(8)</p>	<p>TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (6)</p>	<p>BRÓCOLI AL VAPOR CON JENGIBRE Y SÉSAMO</p> <p>(11)</p>	<p>LASAÑA CASERA DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>(1,3,6)</p>	<p>TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (6)</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil</p>	<p>Espirales de guisantes con verduras salteadas</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con tofu marinado</p>	<p>Cuscús integral con ratatouille y queso de cabra</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) Altramuces (14) Moluscos

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Septiembre 2022



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE (ajo, leche vegetal, orégano) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS PINTAS	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ENSALADA PANZANELLA (cebolla morada, ajo, tomate, albahaca, rúcula, pan tostado) (1)
RAOLAS DE VERDURAS CON ENSALADA (huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada, tomate, orégano) (1,3)	ASADO DE POLLO CON VERDURAS Y BONIATO (cebolla, tomate, romero, limón)	GUISO DE TOFU A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (6)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE INVIERNO (hojas, zanahoria, manzana, nueces) (3,8)	FIDEUÁ DE VERDURAS (cebolla, ajo, pimiento rojo, verde, tomate) (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sopa de pasta y guisantes salteados con jamón	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	Quesadillas variadas

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 prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
<p>CREMA DE CALABAZA Y PIPAS</p> <p>(8)</p>	<p>SOPA MINISTRONE</p> <p>(zanahoria, chirivía, sémola) (1,3)</p>	<p>GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS</p>	<p>CUSCÚS INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)</p>
<p>TALLARINES semi INTEGRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETARIANA</p> <p>(judía pinta, cebolla, apio, zanahoria, tomate, orégano) (1,3)</p>	<p>HAMBURGUESA VEGANA CON ENSALADA Y TOMATE</p> <p>o</p>	<p>SALTEADO DE VERDURAS CON LOMO DE CERDO</p> <p>(cebolla, zanahoria, jengibre, salsa de soja, sésamo) (1,6,11)</p>	<p>TEMPEH AL CURRY CON ARROZ BASMATI</p> <p>(ajo, tomate, jengibre, curry, cúrcuma, comino, leche de coco, perejil) (6)</p>	<p>ENSALADA DE HOJA VERDE, TOMATE DE RAMALLET Y PIPAS</p> <p>(8)</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</p>	<p>Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil</p>	<p>Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas</p>	<p>Tabulé de amaranto con pistachos y nueces</p>	<p>Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles</p>

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