

## MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Septiembre 2023



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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1

### 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 2023



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 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8

### 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 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<p><b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b></p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)</p>	<p><b>CREMA DE CALABAZA</b></p> <p>(8)</p>	<p><b>GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA</b></p> <p>(col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p><b>ARROZ DE VERDURAS</b></p> <p>(caldo de verduras, cebolla, tomate, ajo, judía verde, zanahoria, especias)</p>	<p><b>CRUDITÉS CON HUMMUS</b></p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>
<p><b>PISTO DE VERDURAS</b></p> <p>(zanahoria, calabacín, salsa de tomate, cebolla, ajo)</p>	<p><b>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE</b></p> <p>(3)</p>	<p><b>TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS</b></p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (6)</p>	<p><b>BRÓCOLI CON JENGIBRE Y SÉSAMO</b></p> <p>(11)</p>	<p><b>LASAÑA CASERA DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p>(1,3,6)</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>
<p>Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil</p>	<p>Espirales de guisantes con verduras salteadas</p>	<p>Quinoa con verduras de temporada y queso de cabra</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con tofu marinado</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 2023



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 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<b>PASTA SEMI INTEGRAL CON SALSABOLOGNESESA VEGANA</b>  (1)	<b>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA</b>	<b>SOPA DE CALDO DE VERDURAS</b>  (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	<b>GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS</b>  (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	<b>ENSALADA PANZANELLA</b>  (cebolla morada, ajo, tomate, albahaca, rúcula, pan tostado) (1)
<b>CORVINA CON ENSALADA</b>  (hojas variadas, tomate, aceitunas)	<b>HEURA CON TUMBET</b>  (patata, cebolla, calabacín, berenjena, pimiento rojo)	<b>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA</b>  (3)	<b>GUISO DE TOFU A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO</b>  (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (6)	<b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b>  (cebolla, ajo, pimiento rojo, verde, tomate) (1,3)
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sopa de pasta y guisantes salteados con cebolla	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Quesadillas variadas

### 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

Septiembre 2023



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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
CREMA DE ESPÁRRAGOS	ARROZ DE VERDURAS o	PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE PESTO (ajo, leche vegetal, orégano) (1,3)	PURÉ DE SETAS o	FABADA o
HAMBURGUESA VEGANA CON PAN y PATATAS (1)	FAJITAS CON ENSALADA (cebolla, pimiento, zanahoria)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE (3)	CHILI CON ARROZ BASMATI o	TOFU MARINADO CON PUERROS, ZANAHORIA y GUISANTES o
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada	Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate	Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sopa de mijo y verduras	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana

### 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