



MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Noviembre 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 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
			PURÉ DE SETAS	FABADA
			o	o
			CHILI CON ARROZ BASMATI	TOFU MARINADO CON PUERROS, ZANAHORIA y GUISANTES
			o	o
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			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

MENÚ OVOLÁCTEO VEGETARIANO

Noviembre 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 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
SOPA MINISTRONE	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	PASTA CON TOMATES CHERRY	CREMA DE ZANAHORIAS y CHIRIVÍA	CUSCÚS INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS
(zanahoria, chirivía, sémola) (1,3)	(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	(1)		(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA	TOFU MARINADO CON TUMBET	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y FRUTOS SECOS	TEMPEH AL CURRY CON ARROZ BASMATI	ENSALADA DE HOJA VERDE, TOMATE DE RAMALLET Y PIPAS
(3)	(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (6)	(8)	(ajo, tomate, jengibre, curry, cúrcuma, comino, leche de coco, perejil) (6)	(8)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Quinoa con verduras de temporada y queso de cabra	Pizza casera variada	Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús	Tabulé de amaranto con pistachos y nueces	Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles

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

Noviembre 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p>CREMA DE PUERROS</p> <p>o</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>	<p>GUISO DE PATATA y VERDURAS</p> <p>(col, judías verdes, cebolla, zanahoria, tomate, chirivía)</p>	<p>TALLARINES semi INTEGRALES CON WOK DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, champiñones) (1,3)</p>	<p>ENSALADA WALDORF</p> <p>(cogollos, manzana, nueces, salsa) (3,8)</p>
<p>"TREPÓ"</p> <p>(tomate, cebolla, pimiento)</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, pimiento, ajo, tomate, guisantes, alcachofa)</p>	<p>TORTILLA DE AJOS TIERNOS y CALABACÍN</p> <p>(3)</p>	<p>BRÓCOLI CON JENGIBRE Y SÉSAMO</p> <p>(11)</p>	<p>COTTAGE PIE VEGANO</p> <p>(soja texturizada, ajo, cebolla, zanahoria, tomate, caldo, maizena, tomillo, mozzarella de soja, patata) (7)</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 y pastel de verduras con tomate y pan</p>	<p>Espirales de legumbre con verduras al curry</p>	<p>Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con tofu marinado</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</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



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 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>(8)</p>	<p>GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA</p> <p>(col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p>ARROZ DE VERDURAS</p> <p>(caldo de verduras, cebolla, tomate, ajo, judía verde, zanahoria, especias)</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>
<p>PISTO DE VERDURAS</p> <p>(zanahoria, calabacín, salsa de tomate, cebolla, ajo)</p>	<p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE</p> <p>(3)</p>	<p>TOFU MARINADO CON TUMBET</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (6)</p>	<p>BRÓCOLI CON JENGIBRE Y SÉSAMO</p> <p>(11)</p>	<p>LASAÑA CASERA DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE</p> <p>(1,3,6)</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>Quinoa con verduras de temporada y queso de cabra</p>	<p>Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas</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



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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
PASTA SEMI INTEGRAL CON SALSA BOLOGNESE VEGANA (1)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	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)	
CORVINA CON ENSALADA (hojas variadas, tomate, aceitunas)	HEURA CON TUMBET (patata, cebolla, calabacín, berenjena, pimiento rojo)	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA (3)	GUIZO DE TOFU A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (6)	
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 cebolla	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	

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