

MENU VEGETARIANO

# ABRIL

Del 1 de Abril al 03 de Mayo

LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
<b>FESTIVO</b>	Espirales con tomate y albahaca  Hamburguesa vegetariana con ensalada  Fruta SDNE	Patatas a la riojana  Soja texturizada campestre  Fruta SDNE	Garbanzos con verduras y huevo  Tofu al horno con ensalada  Fruta SDNE	Arroz aromático con verduras  Rollitos de fiambre y ensalada  Fruta SDNE
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
<b>FESTIVO</b>	Espaguetis a la carbonara con champiñones  Tortilla de calabacín y ensalada  Fruta	Crema de zanahoria  Heura con guarnición de arroz salteado con verduras  Fruta	Lentejas estofadas con verduras  Soja texturizada a la vizcaína  Fruta	Arroz a la cubana  Ensalada completa  Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Macarrones a la siciliana  Tortilla de patatas con ensalada  Yogurt	Sopa Huertana  Albóndigas de falafel con ensalada  Fruta	Alubias estofadas  Tofu encebollado en salsa de tomate con ensalada  Fruta	Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, aceitunas, queso feta y albahaca)  Canelones vegetales  Fruta  Día INTERNACIONAL GRECIA	Arroz tres delicias  Entremeses con ensalada  Fruta
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Tallarines gratinados  Tortilla francesa con ensalada  Yogurt	Garbanzos salteados con huevo  Seitén con judías verdes  Fruta	Arroz pilaf  Soja texturizada con tomate  Fruta	Crema de verduras de primavera  Tofu con patatas al horno  Fruta	Fideuà de verduras  Croquetas de verduras con ensalada  Fruta
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
Espirales al pesto con queso  Huevos revueltos con ensalada  Yogurt	Lentejas con arroz y verduras guisadas  Heura al limón con ensalada  Fruta	<b>FESTIVO</b>	Guisado de verduras  Tofu con soja y jengibre con ensalada  Fruta	Fideuà de verduras  Palitos de queso con ensalada  Fruta

## MENU VEGETARIANO

# ABRIL

*Del 1 de Abril al 03 de Mayo*

### SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNAS VEGETALES O HUEVO
PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNA VEGETALES O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

### INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar.
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y tilapia.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva y de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva.
- Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen ser notificadas por teléfono.
- En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.