

MENU VEGANO

ABRIL

Del 1 de Abril al 03 de Mayo

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

MENU VEGANO

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
PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNA VEGETALES
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA
FRUTAS	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.