



MENU ESCUELA DE VERANO – VEGETARIANO

JUNIO Y JULIO

Del 24 de Junio al 31 de Julio



LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
<p>Macarrones boloñesa gratinados (tomate, soja texturizada, cebolla y queso)</p> <p>Ensalada de lechuga, pimiento, tomate, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas, zanahoria y mayonesa)</p> <p>Tofu plancha con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Seitán al ajillo con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de col Americana</p> <p>Hamburguesa completa vegetariana y patatas deluxe</p> <p>Plátano y chocolate </p> <p>DÍA INTERNACIONAL EEUU</p>	<p>Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo)</p> <p>Fideuà de verduras</p> <p>Fruta</p>
LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
<p>Espaguetis carbonara (nata, champiñones, cebolla y queso parmesano)</p> <p>Verduras rebozadas con tomate frito</p> <p>Yogurt</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Tempeh con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tofu en salsa con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada Griega (tomate, pepino, cebolla, aceitunas, queso feta, orégano)</p> <p>Canelones vegetarianos</p> <p>Macedonia de frutas </p> <p>DÍA INTERNACIONAL GRECIA</p>	<p>Entremeses con ensalada</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta</p>
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
<p>Lazos vegetales alla norma (tomate, berenjena y albahaca)</p> <p>Soja texturizada a la portuguesa (patatas y cebolla) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Tofu en salsa barbacoa con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz aromático con verduras y tomate</p> <p>Heura con hierbas aromáticas y con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Albóndigas de falafel con puré de patata</p> <p>Natillas de vainilla </p> <p>DÍA INTERNACIONAL SUECIA</p>	<p>Ensalada Mixta (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla)</p> <p>Fideuà de verduras</p> <p>Fruta</p>
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
<p>Ensalada Huertana (lechuga rizada, tomate de ensalada, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Lazos vegetales (tomate, soja texturizada y cebolla)</p> <p>Yogurt</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras y arroz</p> <p>Croquetas de queso con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Salmorejo con picatostes</p> <p>Tofu en salsa Mery con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada Caprese (tomate, queso fresco y albahaca)</p> <p>Pizza Entrenaranjos </p> <p>Helado</p> <p>DÍA INTERNACIONAL ITALIA</p>	<p>Entremeses con ensalada</p> <p>Arroz con salsa de soja y verduras</p> <p>Fruta</p>





MENU ESCUELA DE VERANO – VEGETARIANO

JUNIO Y JULIO

Del 24 de Junio al 31 de Julio



LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Tallarines con tomate y albahaca Croquetas de verduras con ensalada Fruta	Ensalada César Heura con salsa de champiñones y queso Fruta	Ensalada Alemana (mostaza, pepinillos, apio, Frankfurt y cebolleta) Soja texturizada con tomate y verduras Fruta	Arroz blanco con garbanzos Tofu al curry suave Naranja con canela  DÍA INTERNACIONAL INDIA	Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo) Paella de verduras Fruta
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31		
Macarrones 4 quesos Ensalada mediterránea (tomate, pepino, cebolla, pimienta, aceitunas, lechuga y queso fresco) Yogurt	Estofado de garbanzos Tempeh con limón y hierbas Fruta	Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas, zanahoria y mayonesa) Heura con hummus Fruta		





MENU ESCUELA DE VERANO – VEGETARIANO

JUNIO Y JULIO

Del 24 de Junio al 31 de Julio



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.

