



MENU VEGANO

MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo



LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Espirales pesto Ensalada completa Yogurt de soja	Crema de calabacín Tofu a la barbacoa con guarnición de arroz Fruta	Lentejas estofadas Seitán al limón con ensalada Fruta	Sopa maravilla Soja texturizada en salsa con patatas al horno Fruta	Fideuà de verduras Entremeses con ensalada Fruta
LUNES-10	MARTES-11	MIÉRCOLES-12	JUEVES-13	VIERNES-14
Lazos vegetales con tomate y verduras Ensalada completa Fruta	Sopa Huertana Soja texturizada en salsa de champiñones con ensalada Fruta	Canelones gratinados Tofu campestre Fruta	Garbanzos con espinacas Albóndigas de falafel Fruta	Paella de verduras Ensalada valenciana Fruta DÍA FALLERO  <i>Merienda fallera</i>
LUNES-17	MARTES-18	MIÉRCOLES-19	JUEVES-20	VIERNES-21
Arroz con pisto Tempeh con ensalada Fruta SDNE	Alubias estofadas Ensalada completa Fruta SDNE	FESTIVO	Espaguetis carbonara vegetal Ensalada completa Fruta	Paella de verduras Croquetas de queso con tomate Fruta
LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
Macarrones con tomate, cebolla y pimiento rojo Ensalada completa Yogurt de soja	Lentejas estofadas Seitán encebollado con patatas Fruta	Arroz tres delicias Tofu en salsa agridulce con verduras Fruta DÍA INTERNACIONAL CHINO 	Guisado de verduras Longanizas de heura con ensalada Fruta	Fideuà de verduras Entremeses con ensalada Fruta





MENU VEGANO

MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo



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.

