



## MENU VEGETARIANO

# MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo

LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Espiraes pesto  Tortilla francesa con ensalada  Yogurt	Crema de calabacín y queso  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  Tortilla española y ensalada  Fruta	Sopa Huertana  Soja texturizada en salsa de champiñones con ensalada  Fruta	Canelones gratinados  Tofu campestre  Fruta	Garbanzos con espinacas y huevo duro  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 a la cubana con huevo  Tempeh con ensalada  Fruta SDNE	Alubias estofadas  Tortilla francesa con ensalada  Fruta SDNE	<b>FESTIVO</b>	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  Tortilla española con ensalada  Yogurt	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 VEGETARIANO

# 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 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.

