

MENU VEGANO

ABRIL

Del 31 de Marzo al 02 de Mayo

LUNES-31	MARTES-01	MIÉRCOLES-02	JUEVES-03	VIERNES-04
Espirales con tomate y albahaca Ensalada completa Fruta	Crema de zanahoria Longanizas de heura con ensalada Fruta	Patatas a la riojana Tofu campestre Fruta	Garbanzos con verduras Soja texturizada con ensalada Fruta	Arroz con verduras Entremeses calientes y ensalada Fruta
LUNES-07	MARTES-08	MIÉRCOLES-09	JUEVES-10	VIERNES-11
Tallarines a la boloñesa de soja texturizada Ensalada completa Yogurt de soja	Lentejas estofadas con verduras Seitán a la vizcaína Fruta	Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, aceitunas, y albahaca) Musaka de verduras Fruta DÍA INTERNACIONAL GRECIA 	Sopa Huertana Tofu con patatas Fruta	Paella de verduras Ensalada Valenciana Fruta
LUNES-14	MARTES-15	MIÉRCOLES-16	JUEVES-17	VIERNES-18
Macarrones a la siciliana con verduras Ensalada completa Yogurt de soja	Crema de verduras de temporada Tofu en salsa Fruta	Garbanzos con espinacas y tomate Verduras empanadas con ensalada Fruta	Fideuá de verduras Entremeses fríos con ensalada Fruta SDNE	FESTIVO
LUNES-21	MARTES-22	MIÉRCOLES-23	JUEVES-24	VIERNES-25
FESTIVO	Alubias estofadas Tempeh con patatas al horno Fruta SDNE	Arroz pilaf Tofu en salsa Mery con judías verdes Fruta SDNE	Crema de calabacín Albóndigas falafel a la jardinera Fruta SDNE	Fideuá de verduras Croquetas de verduras y tomate natural Fruta SDNE
LUNES-28	MARTES-29	MIÉRCOLES-30	JUEVES-01	VIERNES-02
FESTIVO	Lentejas con arroz y verduras guisadas Tofu al limón con ensalada Fruta	Arroz aromático con verduras Ensalada Valenciana Fruta	FESTIVO	Espaguetis a la carbonara vegetal Ensalada completa Fruta SDNE

MENU VEGANO

ABRIL

Del 31 de Marzo al 02 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.