

MENU VEGANO

# JUNIO

Del 02 de Junio al 20 de Junio

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
<p>Lazos vegetales con tomate natural y albahaca</p> <p>Tofu en salsa de guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensaladilla</p> <p>Palitos de queso con tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema templada de verduras</p> <p>Tempeh con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos con verduras</p> <p>Seitán al horno en salsa</p> <p>Fruta</p>	<p>Berenjenas al horno con ensalada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Fruta</p>
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
<p>Lentejas salteadas con verduras</p> <p>Albóndigas de falafel con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de pasta (tomates Cherry y maíz)</p> <p>Seitán con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz aromático con verduras y tomate</p> <p>Tofu en salsa Mery con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Heura con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Entremeses con ensalada</p> <p>Fruta</p>
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
<p>Ensalada Mixta (lechuga romana, tomates, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas)</p> <p>Soja texturizada al pisto con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuà de verduras</p> <p>Seitán con hierbas aromáticas y guarnición de ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>Pizza Entrenaranjos</p> <p>Fruta o Helado</p> <p>DÍA INTERNACIONAL ITALIA </p>	<p>Ensalada de patata (apio, cebolla, pepinillos, mostaza y pimiento verde)</p> <p>Albóndigas de falafel en salsa</p> <p>Fruta SDNE</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Tempeh con ensalada</p> <p>Fruta SDNE</p>

## MENU VEGANO

# JUNIO

*Del 02 de Junio al 20 de Junio*

### 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.