

MENU VEGETARIANO

# MAYO

Del 5 de Mayo al 30 de Mayo

LUNES-05	MARTES-06	MIÉRCOLES-07	JUEVES-08	VIERNES-09
Macarrones con tomate y verduras	Ensalada Alemana (patatas, cebolla, mostaza, mayonesa y pepinillos)	Lentejas estofadas con verduras	Arroz con verduras	Gazpacho con picatostes
Hamburguesa vegetariana con ensalada	Tofu encebollado con ensalada	Seitán al ajillo con ensalada	Entremeses con ensalada	Soja texturizada con puré de patata
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-12	MARTES-13	MIÉRCOLES-14	JUEVES-15	VIERNES-16
Canelones gratinados con bechamel vegetarianos	Garbanzos salteados con verduras	Arroz 3 delicias	Cous cous	Fideuà de verduras
Ensalada Mixta (lechuga romana, tomates, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas)	Soja texturizada a la barbacoa con ensalada	Seitán con pisto	Tofu con salsa de champiñones	Varitas de queso con tomate natural
Yogurt blanco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-19	MARTES-20	MIÉRCOLES-21	JUEVES-22	VIERNES-23
Espaguetis 4 quesos	Arroz pilaf	Ensaladilla Rusa	Ensalada mediterránea (tomate, pepino, cebolla, pimiento, aceitunas, lechuga y queso fresco)	Paella de verduras
Croquetas de verduras con ensalada	Tofu en salsa de miel y salsa de soja con ensalada	Bocaditos de heura a la plancha con verduras	Tempeh con hierbas provenzales y guarnición de patatas	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-26	MARTES-27	MIÉRCOLES-28	JUEVES-29	VIERNES-30
Espirales napolitana	Ensalada Mixta (lechuga romana, tomates, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas)	Arroz con verduras	Guisantes con cebolla	Fideuà de verduras
Soja texturizada con judías verdes	Tofu con salsa de nata y champiñones con guarnición de patatas	Albóndigas falafel con puré de patata	Tempeh con mayonesa	Ensalada mediterránea (tomate, pepino, cebolla, pimiento, aceitunas, lechuga y queso fresco)
Yogurt blanco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		INTERNATIONAL DAY SWEDEN		

## MENU VEGETARIANO

# MAYO

*Del 5 de Mayo al 30 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 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.