

MENU VEGANO

SEPTIEMBRE

Del 01 de Septiembre al 03 de Octubre

LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
<p>Espaguetis con tomate, verduras y albahaca</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Fruta</p> <p>SDNE</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tempeh con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>SDNE</p>	<p>Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas y zanahoria)</p> <p>Soja texturizada en salsa con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>SDNE</p>	<p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Bocaditos de heura con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>SDNE</p>	<p>Ensalada Mixta (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla)</p> <p>Fideuà de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>SDNE</p>
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
<p>Macarrones con tomate frito y queso</p> <p>Hamburguesa mixta vegana con ensalada</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>INICIO DE CURSO</p>	<p>Ensaladilla (patata, mayonesa vegana, zanahoria y guisantes)</p> <p>Tofu con verduras asadas</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Soja texturizada con verduras al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Pizza 4 quesos vegano</p> <p>Ensalada Mixta (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Albóndigas de falafel con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema templada de calabacín</p> <p>Tofu en salsa de champiñones</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Seitán con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas a la riojana</p> <p>Croquetas de verduras con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuà de verduras</p> <p>Entremeses fríos con ensalada</p> <p>Fruta</p>
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
<p>Lazos vegetales carbonara (nata vegetal, champiñones y cebolla)</p> <p>Tempura de verduras con ensalada</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Garbanzos salteados con verduras</p> <p>Soja texturizada a la andaluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de patata con tomate, pimiento y aceitunas</p> <p>Tofu con miel y ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Cuscús con verduras</p> <p>Tempeh con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz aromático con salsa de soja</p> <p>Ensalada Mixta (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</p> <p>Fruta</p>
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
<p>Ensalada de pasta al pesto con tomates Chery</p> <p>Tofu a la portuguesa (patatas y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Bocaditos de heura con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Seitán con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p><i>Kartoffensalata</i> Ensalada de patata</p> <p><i>Currywurst</i> Salchichas con tomate y curry</p> <p>Postre especial</p> <p>DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN </p>	<p>Arroz con verduras y garbanzos</p> <p>Entremeses fríos con ensalada</p> <p>Fruta</p>

MENU VEGANO

SEPTIEMBRE

Del 01 de Septiembre al 03 de Octubre

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.