

# MENU VEGETARIANO

## SEPTIEMBRE

Del 01 de Septiembre al 03 de Octubre

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

MENU VEGETARIANO

# 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 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.