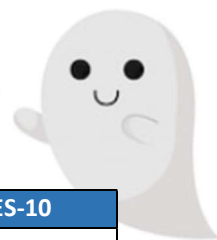


MENU VEGANO

OCTUBRE

Del 06 de Octubre al 31 de Octubre



LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
Espaguetis carbonara (champiñones, cebolla y queso vegetal) Hamburguesa mixta vegana con verduras Fruta	Crema de calabacín Seitán al ajillo con ensalada Fruta	Estofado de garbanzos Ensalada completa Fruta	FESTIVO Día de la Comunidad Valencia	Arroz de verduras Entremeses con ensalada Fruta SDNE
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Espirales con verduras y tomate Ensalada completa Yogurt	Ensaladilla (patata, guisantes y zanahoria) Longanizas de heura con verduras Fruta	Crema de zanahorias Soja texturizada al chilindrón con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Tofu a la portuguesa (patatas y cebolla) Fruta	Paella de verduras Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla) Fruta
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Arroz con pisto Ensalada completa Fruta	Guisado de verduras Heura en salsa de la abuela Fruta	Espaguetis de verduras con tomate Tofu en salsa Mery con guarnición de ensalada Fruta	Sopa de garbanzos en caldo de cocido Albóndigas vegetales a la jardinera con ensalada Fruta	Fideuà de verduras Entremeses con ensalada Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Lazos vegetales alla norma (tomate, berenjena y albahaca) Croquetas de verduras con ensalada Yogurt	Garbanzos salteados con verduras Soja texturizada a la andaluza Fruta	Ensalada de patata con tomate, pimiento, aceitunas y huevo Tofu a la griega (leche vegetal y perejil) Fruta	Sopa de verduras con estrellitas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Crema de calabaza Hamburguesa Halloween vegetal con patatas horneadas Pop dot terrorífico  HALLOWEEN



MENU VEGANO

OCTUBRE

Del 06 de Octubre al 31 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.