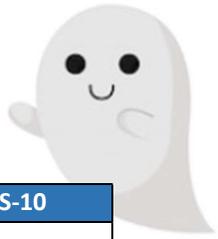


MENU VEGETARIANO

OCTUBRE

Del 06 de Octubre al 31 de Octubre



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



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 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.