

MENU VEGANO

NOVIEMBRE

Del 3 de Noviembre al 30 de Noviembre

LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Canelones gratinados de espinacas	Lentejas estofadas con verduras	Espaguetis con tomate y verduras	Sopa Huertana	Arroz aromático con verduras y soja texturizada
Ensalada completa	Seitán con verduras	Tofu en salsa Mery	Heura a la vizcaína con patatas dado	Ensalada completa
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-10	MARTES-11	MIÉRCOLES-12	JUEVES-13	VIERNES-14
Sopa Huertana	Garbanzos salteados con acelgas	Patatas gratinadas al horno	Crema de zanahoria y puerro	Espaguetis en salsa italiana
Ensalada completa	Seitán al ajillo con ensalada	Tofu encebollado con guisantes	Longanizas de heura con guarnición de ensalada	Ensalada completa
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta DÍA INTERNACIONAL ITALIANO 
LUNES-17	MARTES-18	MIÉRCOLES-19	JUEVES-20	VIERNES-21
Espaguetis al wok con verduras	Crema de boniato y zanahoria	Lentejas a la mediterránea con arroz	Sopa Juliana	Arroz de verduras
Tortilla de calabacín con ensalada	Soja texturizada a la carbonara vegetal con patatas gajo	Tempeh a la siciliana con guisantes	Tortilla francesa con ensalada	Ensalada completa
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
Macarrones boloñesa de soja texturizada	Crema de verduras con tostones	Sopa Minestrone	Crema de calabaza y zanahoria	Paella de verduras
Ensalada completa	Albóndigas de falafel	Tofu en salsa Mery con patatas	Tempeh con verduras asadas	Entremeses veganos y ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Tarta de queso THANKSGIVING DAY 	Fruta

MENU VEGANO

NOVIEMBRE

Del 3 de Noviembre al 30 de Noviembre

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.