



MENU VEGANO

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Arroz con pisto	Crema de calabacín	Sopa Huertana	Garbanzos estofados con espinacas	Fideuà de verduras
Ensalada completa	Croquetas de verduras con ensalada	Tofu con pisto y guarnición de ensalada	Heura con ensalada	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
FESTIVO	Lentejas estofadas Seitán con guarnición de ensalada Fruta	Crema de calabaza y zanahoria Tempeh con guarnición de ensalada Fruta	Sopa de verduras Tofuagridulce suave con guarnición de arroz Piña  DÍA INTERNACIONAL CHINO	Fideuà de verduras Entremeses con ensalada Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Tallarines bolonésa (cebolla, zanahoria y soja texturizada)	Garbanzos estofados con espinacas	Guiso de verduras (patatas, caldo de verduras, zanahorias y cebolla)	Crema de verduras italianas (cebolla, zanahoria, apio, calabacín y patata) Albóndigas de falafel a la jardinera	Arroz en caldo de verduras Ensalada completa Fruta  DÍA NAVIDEÑO
Ensalada completa	Hamburguesa vegana	Seitán al ajillo con ensalada	Fruta	
Yogurt de soja	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Arroz salteado con ajos	Hervido valenciano	Crema de zanahorias		Paella de verduras
Soja texturizada especiada con ensalada	Croquetas de verduras con ensalada	Tempeh con ensalada	FESTIVO	Ensalada completa
Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	SDNE	SDNE		SDNE
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31	JUEVES-01	VIERNES-02
Fideos salteados de verduras	Sopa Huertana	Lentejas con arroz y verduras		Arroz con verduras y salsa de soja
Ensalada completa	Tofu y guarnición de patatas al horno	Heura con guarnición de ensalada	FESTIVO	Soja texturizada con guarnición de ensalada
Yogurt de soja	Fruta	Fruta		Fruta
SDNE	SDNE	SDNE		SDNE





MENU VEGANO

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



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.

