

MENU VEGANO

FEBRERO

Del 2 de Febrero al 28 de Febrero

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Espaguetis boloñesa de soja texturizada Ensalada completa Fruta	Lentejas guisadas con verduras Seitán en salsa con ensalada Fruta	Sopa castellana con pan y ajo Tofu al limón con patatas al horno Fruta	Crema de zanahoria y boniato Tempeh con verduras asadas Fruta	Paella de verduras Entremeses con ensalada Fruta
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Espirales integrales alla Norma Salteado de brócoli Yogurt de soja	Guisado de verduras Croquetas de espinacas con ensalada Fruta	Arroz a la cubana Heura con verduras Fruta	Potaje de garbanzos y acelgas Tofu con salsa de champiñones Fruta	Lasaña de espinacas Ensalada Mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y jamón york) Fruta
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Wok de pasta con verduras y huevo Ensalada completa Yogurt de soja	Lentejas guisadas con verduras Heura con ensalada Fruta	Sopa Huertana Tofu con pisto y patatas asadas Fruta	Crema de calabacín Albóndigas vegetarianas en salsa jardinera con verduras Fruta	Arroz al horno de verduras Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Fruta
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Espaguetis de soja texturizada y verduras Ensalada completa Fruta	Alubias salteadas con verduras Seitán al ajillo con guarnición de ensalada Fruta	Ensalada Alemana (patatas, pepillo y mayonesa vegetal) Salchichas de heura con verduras Pastel de manzana alemán casero DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN	Sopa Minestrone Tofu encebollado con verduras Fruta	Paella de verduras Entremeses con ensalada Fruta

MENU VEGANO

FEBRERO

Del 2 de Febrero al 28 de Febrero

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.