

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