

**MENU VEGETARIANO**

**FEBRERO**

*Del 2 de Febrero al 28 de Febrero*

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Espaguetis boloñesa de soja texturizada  Tortilla francesa con ensalada  Fruta	Lentejas guisadas con verduras  Seitán en salsa con ensalada  Fruta	Sopa castellana con pan, ajo y huevo  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  Tortilla de patatas y salteado de brócoli  Yogurt	Guisado de verduras  Croquetas de espinacas con ensalada  Fruta	Arroz a la cubana con huevo  Heura con verduras  Fruta	Potaje de garbanzos y acelgas  Tofu con salsa de champiñones y queso  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  Tortilla francesa con ensalada  Yogurt	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, queso fresco y aceitunas  Fruta
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Espaguetis de soja texturizada y verduras  Tortilla de patatas y cebolla con ensalada  Fruta	Alubias salteadas con verduras  Seitán al ajillo con guarnición de ensalada  Fruta	Ensalada Alemana (patatas, huevo, pepinillos y mayonesa)  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 VEGETARIANO

# 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 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.