



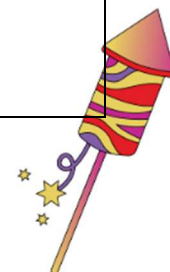
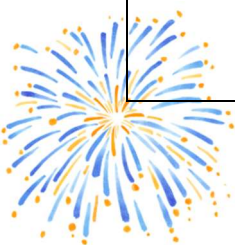
MENU VEGANO

MARZO

Del 2 de Marzo al 31 de Marzo



LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Macarrones pesto	Crema de zanahoria y patata	Lentejas estofadas	Sopa maravilla	Paella de verduras
Ensalada completa	Heura en salsa barbacoa	Tofu al limón con ensalada	Tempeh en salsa con patatas al horno	Entremeses con ensalada
Yogurt de soja	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Espirales integrales con tomate y verduras	Sopa Huertana	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Canelones de espinacas	Paella de verduras
Ensalada completa	Seitán en salsa de champiñones con ensalada	Albóndigas en salsa jardinera	Ensalada completa	Ensalada valenciana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				 DÍA FALLERO <i>Merienda fallera</i>
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Arroz con pisto	Alubias estofadas	Hervido valenciano	FESTIVO	Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada	Soja texturizada con ensalada	Tofu plancha con ensalada		Entremeses con ensalada
Yogurt de soja SDNE	Fruta SDNE	Fruta SDNE		Fruta
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Macarrones con soja texturizada y tomate	Lentejas estofadas	Crema de guisantes	Sopa Huertana	Arroz aromático con verduras
Ensalada completa	Heura encebollada con patatas	Seitán con guarnición de ensalada	Longanizas de heura con ensalada	Croquetas de verduras y guarnición ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-30	MARTES-31			
Espaguetis carbonara vegetal	Garbanzos estofados			
Ensalada completa	Tempeh con guarnición de ensalada			
Fruta	Fruta			





MENU VEGANO

MARZO

Del 2 de Marzo al 31 de Marzo



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.

