



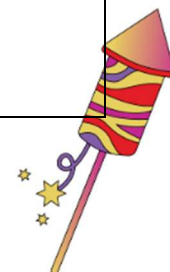
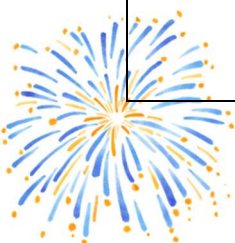
MENU VEGETARIANO

MARZO

Del 2 de Marzo al 31 de Marzo



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





MENU VEGETARIANO

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 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.

