



MENÚ ESCUELA DE VERANO – VEGETARIANO

JUNIO Y JULIO

Del 22 de Junio al 31 de Julio



LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
	<p>Macarrones boloñesa gratinados (tomate, soja texturizada, cebolla y queso)</p> <p>Ensalada de lechuga, pimiento, tomate, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta</p>	FESTIVO	<p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Albóndigas vegetarianas con puré de patata</p> <p>Fruta </p> <p>DÍA INTERNACIONAL SUECIA</p>	<p>Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas, zanahoria y mayonesa)</p> <p>Tofu con guarnición de ensalada mixta</p> <p>Fruta</p>
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
<p>Espaguetis carbonara (nata, champiñones, cebolla y queso parmesano)</p> <p>Croquetas de verduras con tomate frito</p> <p>Yogurt</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Soja texturizada ¡ con patatas gratinadas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Tofu con ajo y perejil con guarnición de ensalada huertana</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa griega (fideos y verduras))</p> <p>Musaka (berenjena, soja texturizada,, cebolla, zanahoria, queso y bechamel)</p> <p>Macedonia de </p> <p>DÍA INTERNACIONAL GRECIA</p>	<p>Entremeses con ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo)</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta</p>
LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
<p>Lazos vegetales alla norma (tomate, berenjena y albahaca)</p> <p>Seitán al ajillo con guarnición de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz a la cubana con tomate y huevo</p> <p>Heura con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Guisado de verduras</p> <p>Tofu con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de col Americana</p> <p>Hamburguesa completa y patatas deluxe</p> <p>Plátano y chocolate </p> <p>DÍA INTERNACIONAL EEUU</p>	<p>Ensalada Mixta (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla)</p> <p>Fideuà de verdura</p> <p>Fruta</p>
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
<p>Macarrones al pesto</p> <p>Longanizas de heura con ensalada</p> <p>Yogurt</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de verduras con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tofu en salsa Mery con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras italiana</p> <p>Pizza Entrenaranjos </p> <p>Helado</p> <p>DÍA INTERNACIONAL ITALIA</p>	<p>Entremeses con ensalada</p> <p>Arroz aromático con verduras y salsa de soja</p> <p>Fruta</p>





MENÚ ESCUELA DE VERANO – VEGETARIANO

JUNIO Y JULIO

Del 22 de Junio al 31 de Julio



LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Tallarines con tomate y albahaca	Ensalada César	Ensalada Alemana (mostaza, pepinillos, apio y cebolleta)	Arroz blanco con garbanzos	Entremeses con ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo)
Croquetas de verduras con ensalada	Soja texturizada con guarnición de verduras	Heura con tomate y verduras	Tofu al curry suave	Paella de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Naranja con canela DÍA INTERNACIONAL INDIA 	Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Macarrones boloñesa (tomate, soja texturizada, cebolla y queso)	Patatas gratinadas	Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas, zanahoria y mayonesa)	Vichyssoise (crema fría de puerro y patata)	Entremeses con ensalada
Albóndigas de falafel con ensalada	Tempeh con guarnición de ensalada mixta	Seitán al ajillo al horno	Tofu provenzal (tomate y hierbas provenzales)	Fideuà de verdura
Yogurt	Fruta	Fruta	Manzana asada DÍA INTERNACIONAL FRANCIA 	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 avisar y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen que ser notificadas por teléfono.

