



MENU VEGETARIANO DICIEMBRE

Del 2 de Diciembre al 3 de Enero



LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Macarrones con tomate, orégano y queso Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de calabacín y queso Tofu con patatas al horno y ensalada Fruta	Sopa de estrellitas y verduras Soja texturizada con pisto y guarnición de ensalada Fruta	Paella de verduras Croquetas de verduras Fruta	FESTIVO
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Espirales con champiñones y queso crema Seitán al ajillo con verduras Yogurt	Lentejas estofadas Huevos revueltos con tomate frito natural Fruta	Sopa castellana con fideos Tofu encebollado con ensalada Fruta	Ensalada César Pizza Entrenaranjos Fruta DÍA INTERNACIONAL ITALIANO	Paella de verduras Entremeses y ensalada Fruta
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Tallarines con verduras y tomate Varitas de queso con ensalada Fruta	Garbanzos estofados con espinacas y huevo Tofu a la parmesana con ensalada Fruta	Sopa Juliana Tempeh salsa mery con patatas al horno Fruta	Guisado de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta	Arroz aromático con verduras Tortilla de patatas con ensalada PopDot navideño DÍA NAVIDEÑO
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Espaguetis cuatro quesos Seitán con ensalada Yogurt SDNE	Arroz al wok con verduras y salsa de soja Albóndigas de falfel y ensalada Fruta SDNE	FESTIVO	Hervido valenciano Tofu al ajillo con ensalada Fruta SDNE	Paella de verduras Entremeses calientes Fruta SDNE
LUNES-30	MARTES-31	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
Fideos salteados con verduras y curry Tortilla de patatas con ensalada Fruta SDNE	Crema de verduras Soja texturizada a la carbonara y guarnición de arroz Fruta SDNE	FESTIVO	Canelones de verduras Ensalada Mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahorias, cebolla y aceitunas) Fruta SDNE	Lentejas guisadas Seitán con tomate natural Fruta SDNE





MENU VEGETARIANO

DICIEMBRE

Del 2 de Diciembre al 3 de Enero



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.

