

MENU VEGETARIANO

# ENERO

Del 6 de Enero al 31 de Enero

LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
<b>FESTIVO</b>	Arroz a la cubana	Lentejas estofadas	Sopa Huertana	Fideuà de verduras
	Tofu con verduras	Seitán con patatas deluxe	Soja texturizada con queso y guisantes	Ensalada Valenciana
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Espaguetis carbonara vegetal	Guisado de verduras	Garbanzos con espinacas y huevo	Crema de calabacín y puerro	Paella de verduras
Huevos revueltos con ensalada	Tempeh con ensalada	Soja texturizada con tomate natural	Falafel con verduras y guarnición de arroz	Entremeses con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Macarrones boloñesa vegetariana	Alubias a la mediterránea	<b>FESTIVO</b>	Crema de zanahoria con picatostes	Arroz con verduras y salsa de soja
Croquetas de verduras con ensalada	Tofu a la jardinera		Soja texturizada al chillindrón	Tortilla francesa con ensalada
Yogurt	Fruta		Fruta	Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Macarrones con salsa cuatro quesos	Sopa Maravilla	Patatas gratinadas	Lentejas estofadas	Paella de verduras
Tortilla de patatas con ensalada	Seitán al ajillo con guisantes	Tofu en ratatouille	Croquetas de verduras con ensalada	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Postre especial	Fruta	Fruta
		DÍA INTERNACIONAL FRANCÉS 		

## MENU VEGETARIANO

# ENERO

*Del 6 de Enero al 31 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.