



Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
---------------	-----------------	-----------------------	-------------------	------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vacaciones de Semana Santa

8 Macarrones integrales a la cazuela Tortilla a la francesa con ensalada variada Fruta de temporada	9 Menestra de verduras Salteado de garbanzos y verduras de temporada Yogur natural sin azúcar	10 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla de calabacín con ensalada variada Fruta de temporada	11 Arroz a la cazuela con verduras Hamburguesa vegana a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	12 Crema de calabaza Guisantes con sofrito de tomate y verduras de temporada Fruta de temporada
---	--	--	---	--

15 Verduras salteadas de temporada con patata Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada	16 Sopa de verduras con fideos Salchichas veganas con ensalada variada Yogur natural sin azúcar	17 Crema de verduras de temporada Garbanzos con pisto de verduras Macedonia de fruta de temporada	18 Arroz con sofrito de tomate Tortilla de queso con ensalada variada Fruta de temporada	19 Tricolor de verduras Ensalada de alubias blancas con vegetales Fruta de temporada
---	---	---	---	--

22 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Tortilla de patata con ensalada variada Fruta de temporada	23 Menestra de verduras Guisantes con patata y cebolla Yogur natural sin azúcar	24 Crema de zanahoria con queso Albóndigas veganas al horno con verdura asada Fruta de temporada	25 Pasta integral al pesto Tortilla a la francesa con ensalada variada Fruta de temporada	26 PROTEÍNA VEGETAL Tricolor de verduras al vapor Garbanzos estofados con verduras de temporada Fruta de temporada
--	---	--	---	---

29 Judías verdes con dados de patata y aceite Alubias con pisto de verduras Fruta de temporada	30 Ensalada de pasta integral con vegetales Hamburguesa vegana a la plancha con ensalada variada Yogur natural sin azúcar
--	---



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc.

Se servirán frutas variadas y de temporada.

Se servirá pan para acompañar las comidas.

Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.