



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

4

Ensalada de pasta **integral** con vegetales
Tortilla de calabacín con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada

5

Arroz a la cazuela con verduras
Hamburguesa vegana especiada al horno con juliana de verduras de temporada
Fruta de temporada

6

Hortalizas salteadas con patata
Alubias con pisto de verduras
Fruta de temporada

9

Crema de verduras
Albóndigas **veganas** a la jardinera
Fruta de temporada

10

Ensalada de arroz
Tortilla de queso con ensalada
Yogur natural sin azúcar

11



12

Pasta **integral** al pesto
Tortilla a la francesa con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada

13

Tricolor de verduras
Lentejas salteadas con verduras
Fruta de temporada

16

Vichyssoise
Carbanzos salteados con calabaza y puerro
Fruta de temporada

17

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso
Tortilla de patata con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar

18

Guisantes con patata y cebolla
Tortilla francesa con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada

19

Tricolor de verduras
Lentejas salteadas con verduras
Fruta de temporada

20

Paella de verduras **sin pollo**
Salchichas veganas con patatas y cebolla al horno
Fruta de temporada

23

Fideos a la cazuela
Burguer vegetal con ensalada variada
Fruta de temporada

24

Judías verdes con dados de patata y aceite
Salteado de guisantes con hortalizas
Yogur natural sin azúcar

25

Ensalada de alubias blancas con vegetales
Revuelto de huevos con **verduras** con ensalada variada
Fruta de temporada

26

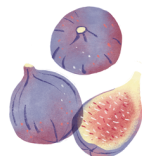
Risotto de champiñones
Tortilla de queso con calabacín al horno
Macedonia de fruta de temporada

27

Menestra de verduras
Carbanzos y verduras de temporada
Fruta de temporada

30

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de calabacín con juliana de verduras de temporada
Fruta de temporada



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



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.