

MENÚ VEGETARIANO - NOVIEMBRE 2023 - A073

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO	<u>Brócoli rehogado con cebollita</u>	Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito
			Lentejas campesinas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	<u>Albóndigas veganas con patatas dado (1,6,12)</u>
			Postre y pan	Postre y pan
LUNES	MARTES	Día 8	Día 9	Día 10
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<u>Guisantes salteados</u>	Crema de brócoli (12)	<u>Verduras salteadas</u>	Sopa de fideos (1)	<u>Champiñones rehogados</u>
Espirales con tomate (1)	<u>Hamburguesa veggie con guarnición de arroz (1,6,8,12)</u>	Guiso de patatas con verduras (12)	<u>Nuggest vegetales c/patatas cuadro al horno (1,6,12)</u>	Judías blancas ECO estofadas (12)
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Menestra de verduras rehogadas	<u>Judías verdes rehogadas</u>	<u>Sopa de fideos en caldo de verduras (1)</u>	Puré de calabacín y puerros (12)	<u>Coliflor al natural</u>
<u>Albóndigas vegetales en salsa con patatas a las finas hierbas (1,6,12)</u>	Paella vegetal (cebolla, zanahoria, calabacín)	<u>Garbanzos con verduras (12)</u>	<u>Filete ruso vegano con zanahorias (1,6,8,12)</u>	Lentejas ECO campesinas (cebolla, pimiento, zanahoria, tomate) (12)
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Guisantes rehogados con cebollita	<u>Champiñones rehogados</u>	<u>Panaché de verduras</u>	Crema de calabaza y boniato (12)	<u>Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito</u>
<u>Nuggest vegetales con patatas (1,6,12)</u>	Pasta con tomate y albahaca (1)	Alubias pintas con verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla) (12)	<u>Hamburguesa veggie con patata asada con cebollino (1,6,8,12)</u>	Arroz Pilaf (cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria)
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
<u>Brócoli rehogado</u>	Crema de verduras (12)	<u>Champiñones rehogados</u>	<u>Sopa de fideos en caldo de verduras (1)</u>	
Lentejas ECO guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, tomate) (12)	<u>Albóndigas veganas con ensalada de tomate (1,6,12)</u>	Arroz con tomate	<u>Garbanzos con verduras (12)</u>	
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos