

MES: octubre-19

MENÚ: 27. VEGETARIANO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de calabacín
Salteado de verduras

Fruta y pan integral

2

Lentejas a la jardinera

Puré de patata

Fruta y pan

3

Arroz caldoso de verduras

Acelgas con patata
ensalada de lechuga

Postre de soja y pan integral

4

Guiso de alubias con verduras

Espinacas salteadas
ensalada de lechuga

Fruta y pan

7

Arroz con tomate

Menestra de verduras
ensalada de lechuga

Fruta y pan

8

Potaje de garbanzos

Acelgas con patata
ensalada de lechuga

Fruta y pan integral

9

Sopa de verduras

Salteado de verduras
ensalada de lechuga

Fruta y pan

FESTIVO

FESTIVO

14

Alubias estofadas

Guiso de patata

Fruta y pan

15

Arroz a la cubana

Espinacas salteadas
ensalada de lechuga

Fruta y pan integral

16

Lentejas guisadas con verduras

Crema de zanahoria
ensalada de lechuga

Fruta y pan

17

Crema de verduras

Coliflor rehogada

Postre de soja y pan integral

18

Espiraes pomodoro

Salteado de verduras
ensalada de lechuga

Fruta y pan

21

Crema de calabacín

Acelgas con patata
ensalada de lechuga

Fruta y pan

22

Lentejas estofadas

Salteado de verduras

Fruta y pan integral

23

Arroz con tomate

Menestra de verduras
ensalada de lechuga

Fruta y pan

24

Sopa de verduras

Espinacas salteadas
ensalada de lechuga

Postre de soja y pan integral

25

Salteado de judía verde, zanahoria y patata

Crema de puerro

Fruta y pan

28

Guiso de alubias

Arroz cocido

Fruta y pan

29

Crema de zanahoria

Espinacas salteadas
ensalada de lechuga

Fruta y pan integral

30

Macarrones sin gluten ni huevo con tomate

Crema de zanahoria
ensalada de lechuga

Fruta y pan

31

Arroz caldoso de verduras

Acelgas con patata

Postre de soja y pan integral