

DIETA: VEGETARIANA

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
C/031948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA CON SALSA NAPOLITANA

2

ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras)

3

CREMA DE BROCOLI

4

ARROZ CON VERDURAS

5

MENESTRA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES

PAELLA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)

COUS COUS CON VERDURAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

8

COLIFLOR AL AJILLO

9

CREMA DE CALABACIN

10

ENSALADA PASTA TRICOLOR

11

BROCOLI AL VAPOR

12

CREMA DE CALABAZA

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

MENESTRA

ROLLITOS PRIMAVERA CON ARROZ DELICIAS

CROQUETAS DE ESPINACAS CON GUINSANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

16

MENESTRA DE VERDURAS

17

CREMA DE CALABAZA

18

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

19

ENSALADA MIXTA CON HUEVO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)

HAMBURGUESA VEGETARIANA CON PATATAS ASADAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

GUINSANTES CON PATATAS

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

22

CREMA DE PUERROS

23

GARBANZOS ALIÑADOS

24

TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)

25

ENSALADILLA

26

MACARRONES CON BECHAMEL

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

MACARRONES CON BECHAMEL

TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES

HUEVOS REVUELTOS CON CALABACIN

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

29

CREMA DE CALABACIN

30

ENSALADA DE PATATA CON HUEVO, PIMIENTO Y ACEITUNAS VERDES

ARROZ A LA CUBANA

PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA

ENSALADA DE ALUBIAS

TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA EN DADOS

HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS

PARRILLADA DE VERDURAS (berenjena, calabacin, cebolla, tomate, pimiento)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)

HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

¡AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA!

aprendeacocinar.com

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SHOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP Scolarest

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
2007

Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEOS O FRUTA
FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
2007

Scolarest