



# SÓLIDOS MARZO 2025 VEGETARIANO



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Fideos a la cazuela con verduritas (G,A) Tofu con salsa de calabaza (S) Fruta de temporada	Crema de calabacín Hamburguesa de verduras al horno con salsa de zanahoria (G,S) Fruta de temporada	Judía blanca con patata y zanahoria Huevos revueltos con champiñones (H) Fruta de temporada	Judía verde con patata y AOVE Seitan con salsa de puerros (G,S) Yogur natural (L)	Crema de boniato Albóndigas de verdura y soja con salsa de calabacín (S,G) Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Caldo de verduras con pasta integral (G,A) Tortilla de patata y cebolla (H) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduritas (A) Seitan al horno (G,S) Fruta de temporada	Guisantes con patata y cebolla Falafels con salsa de champiñones (G,S) Yogur natural (L)	Garbanzos estofados con zanahoria Tofu con boloñesa Vegana (S) Fruta de temporada	Crema de verduras con quinoa Suja texturizada con calabacín y zanahoria (S) Fruta de temporada
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Estofado de lentejas con bulgur (G) Falafels con salsa de alcachofas (S,G) Fruta de temporada	Crema de coliflor y zanahoria Hamburguesa de lentejas roja al horno con salsa de berenjena (S,G) Yogur natural (L)	Macarrones integrales con salsa de tomate natural (G) Tortilla a la francesa (H) Fruta de temporada	Menestra de verduras de temporada Tofu con salsa de pimiento (S) Fruta de temporada	Judía blanca con patata y zanahoria Seitán con salsa de boniato (G,S) Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela con verduritas (G,A) Albóndigas de verdura (S,G) Yogur (L)	Arroz con tomate natural Tortilla de patata y cebolla (H) Fruta de temporada	Garbanzos estofados Hamburguesa de avena y quinoa con guisantes (G,S) Fruta de temporada	Crema de brócoli, calabacín y zanahoria Tortilla a la francesa (H) Fruta de temporada	Judía verde con patata y AOVE Tofu con salsa de cebolla (S) Yogur natural (L)
LUNES 31				
Caldo de verduras con cus cus (A,G) Seitan con arroz (G,S) Fruta de temporada				

## HACIA UN MENU MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Aumentamos la presencia de legumbres. Nuestras frutas y verduras son más ecológicas y de proximidad, cambiando la fruta según la temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta, el bulgur, el seitán, la quinoa, el tofu (soja no transgénica) y los huevos que utilizamos para preparar nuestros platos también son de origen ecológico. No añadimos azúcar a nuestros platos, por lo que los yogures que servimos son naturales y sin azúcar. Siempre utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE). Incluimos pan blanco o integral, a elección del centro, todos los días. Para garantizar una buena salud para nuestros hijos, hemos reducido los alimentos procesados y eliminado todos los alimentos fritos.

