



SÓLIDOS JUNIO 2025 VEGETARIANO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Garbanzos estofados con patata y zanahoria	Arroz con salsa de tomate natural	Judía verde con patata y AOVE	Fideos a la cazuela con verduras G,A	Crema de calabacín
Hamburguesa de quinoa con salsa de guisantes G	Tortilla a la francesa H	Falafels con salsa de verduras G,S	Seitán con salsa de puerro G,S	Tofu con salsa de berenjena S
Yogur natural L	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural L
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
FESTIVO	Crema de verduras con quinoa	Ensalada de pasta con manzana, maíz y zanahoria G	Lentejas estofadas con bulgur G	Guisantes con patata y cebolla
	Tortilla de patata y cebolla H	Falafels con salsa de pepino G,S	Tofu con boloñesa vegana S	Seitán con calabacín y zanahoria G,S
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural L	Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Caldo de verduras con cus cus G,A	Garbanzos estofados con patata y zanahoria	Menestra de verdura	Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y aceitunas	Crema de coliflor con zanahoria
Hamburguesa de avena y quinoa con verduras G	Seitán con salsa de champiñones G,S	Albóndigas de verdura y soja con tomate natural G,S	Tortilla a la francesa H	Tofu con salsa de calabacín S
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural L	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
FESTIVO	FESTIVO	Crema de zanahoria	Espaguetis integrales con salsa de tomate natural G	Judía verde con patata y AOVE
		Seitán con salsa de brócoli G,S	Huevos revueltos con champiñones H	Tofu con salsa de puerro S
		Yogur natural L	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 30				
Caldo de verduras con pasta G,A				
Tortilla de patata y cebolla H				
Fruta de temporada				

HACIA UN MENÚ 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 (AVOE).
- Nuestras pastas son integrales facilitando la digestión.
- Incluimos pan blanco o integral, a elección del centro, todos los días.
- Para garantizar una buena salud hemos reducido los alimentos procesados y eliminado todos los alimentos fritos.