



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA VEGANO E.I. LA MALENA

MARZO

2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	<p>Espaguetis a la Napolitana (GL)</p> <p>Croqueta de setas (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de guisantes</p> <p>Albóndigas de legumbre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Pastel de mijo con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de patata y zanahoria</p> <p>Lasagna vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 8 al 12 S1	<p>Macarrones/espaguetis ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Pastel de mijo con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías pintas con verduras (SL)</p> <p>Croquetas de verduras con lechuga (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Tofu a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Yogur de soja</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Hamburguesa de legumbre y lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judía verde con patata</p> <p>Filete de seitan I en salsa de verduras (GL+SJ+H+CC+FC+L+AP+MS+SS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 15 al 19 S2	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Albóndigas de legumbres en salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelga con patata</p> <p>Salteado de tofu con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Pastel de mijo con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Croquetas de setas con lechuga (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 22 al 26 S3	<p>Espaguetis con tomate (GL)</p> <p>Tofu a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Burguer de quinoa y borraja a la plancha con lechuga (GL+SJ+CC+FC+H+L+AP+MS+SS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Croquetas de verduras (GL)</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Lasagna vegetal con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 29 al 31	<p>Sopa de cocido con sémola de arroz</p> <p>Croquetas de setas (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y lechuga (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema/ puré de verduras</p> <p>Filete vegetal con verduritas (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Yogur de soja</p>		

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad