



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

ESCUELA INFANTIL LA MALENA

DIETA VEGANO

MAYO DE 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 7 S2	Sopa de fideos ecológicos (GL) Albóndigas de legumbres en salsa de verduras Fruta de temporada	Acelga con patata Salteado de tofu con verduras Fruta de temporada	Arroz con tomate Filete vegetal ecológico empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC) Yogurt de soja	Crema de verduras Pastel de mijo con verduritas Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras Croquetas de setas con lechuga (GL) Fruta de temporada
Del 10 al 14 S3	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Tofu a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Burger de quinoa y borraja a la plancha con lechuga (GL+SJ+CC+FC+H+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Tortilla francesa con lechuga (H) Yogurt de soja	Arroz con verduras Hamburguesa vegetal a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Crema de zanahoria Lasagna vegetal con lechuga Fruta de temporada
Del 17 al 21 S4	Patatas guisadas con verduras Filete de seitán empanado con lechuga (GL+SJ+H+CC+FC+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada	Arroz con verduras Albóndigas de legumbres en salsa de tomate y lechuga Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL) Tofu a la plancha con lechuga (SJ) Yogurt de soja	Sopa de sémola de arroz Croquetas de setas con lechuga Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con verduras Pastel de mijo con verduritas Fruta de temporada
Del 24 al 28 S5	Arroz con guisantes y zanahoria Croquetas de verduras (GL) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y mijo Burger de quinoa y borraja a la plancha con lechuga (GL+SJ+CC+FC+H+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada	Crema de calabaza Tofu salteado con lechuga (SJ) Yogurt de soja	Judías verdes con patata Filete vegetal en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) Fruta de temporada	Fideua (GL+H) Filete de seitán a la milanesa con lechuga (GL+SJ+H+CC+FC+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada
Del 30 al 30 S6	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Salteado de tofu con verduras (SJ) Fruta de temporada				

• **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: Altramucos // ML: Moluscos

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