



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

ESCUELA INFANTIL LA MALENA

DIETA VEGANO

JUNIO DE 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6		Crema de guisantes con patata Croqueta de setas (GL) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con verduras Filete vegetal ecológico empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC) Yogur de soja	Arroz caldoso con verduras Pastel de mijo en salsa jardinera Fruta de temporada	Brócoli con patata Lasagna vegetal con lechuga (GL) Fruta de temporada
Del 7 al 11 S1	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Pastel de mijo con verduritas Fruta de temporada	Judías pintas con verduras (SL) Croquetas de verduras con lechuga (GL) Fruta de temporada	Arroz con verduritas Tofu a la plancha con lechuga (SJ) Yogur de soja	Crema de zanahoria Burguer de quinoa y borraja a la plancha con lechuga (GL+SJ+CC+FC+H+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada	Judía verde con patata Salteado de tofu con verduras y lechuga Fruta de temporada
Del 14 al 18 S2	Sopa de fideos ecológicos (GL) Albóndigas de legumbres en salsa de verduras Fruta de temporada	Acelga con patata Salteado de tofu con verduras y lechuga Fruta de temporada	Arroz con tomate Filete vegetal ecológico empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC) Yogurt de soja	sopa de verduras Pastel de mijo con verduritas Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras Croquetas de setas con lechuga (GL) Fruta de temporada
Del 21 al 25 S3	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Tofu a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Burguer 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 Salteado de tofu con verduras y lechuga Yogurt de soja	Arroz con verduras Hamburguesa de legumbre a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Crema de calabaza Lasagna vegetal con lechuga Fruta de temporada
Del 28 al 30 S4	Patatas guisadas con verduras Filete de seitán empanado con lechuga (GL+SJ+H+CC+FC+L+AP+MS+SS) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL) Tofu a la plancha con lechuga (SJ) Yogurt de soja	Puré de patata y zanahoria Albóndigas de legumbres en salsa de tomate Fruta de temporada		

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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