



MENÚ MAYO 2024

OVOLACTEOVEGETARIANO



FESTIVO

			1		2	574 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 9	3	810 Kcal. P.: 21 HC.:62 L.: 26	
						ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA	
						SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS(1,3,9)		ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO (3)	
						FILETE VEGANO CON PATATA PANADERA (12)		SALCHICHAS VEGANA AL HORNO	
						FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO (7)	
6	695 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 28	7	650 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 18	8	805 Kcal. P.:16 HC.: 74 L.: 16	9	570 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 9	10	640 Kcal. P.: 29 HC.:36 L.: 18
	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y PEPINO		ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA
	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS (12)		POTAJE DE GARBANZOSCON VERDURAS (12)		ARROZ CON VERDURAS		CREMA DE VERDURA ECOLÓGICAS (12)		MACARRONES EN SALSAS DE TOMATE CASERA (1,3)
	VERDURAS ASADAS BBQ		BERENJENA ASADA EN SALSAS ANDALUZA (1,4)		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)		FILETE VEGANO A LAS ESPECIAS DEL CHEFF		CALABACIN ASADO EN AL PIL PIL
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO (7)
13	605 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 8	14	625 Kcal. P.: 29 HC.:39 L.: 16	15	810 Kcal. P.: 24 HC.: 70 L.: 22	16	595 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 12	17	680 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 20
	ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES (6)		ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y PEPINO		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE, ACEITUNAS
	SOPA DE VERDURAS ECOLÓGICAS CON FIDEOS (1,3,9)		ESTOFADO DE PATATA Y VERDURAS (12)		ARROZ DE VERDURA CON GARBANZOS		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS (12)		ESPAGUETTIS CON SALSAS DE TOMATE CASERA (1,3)
	FILETE VEGANO AL HORNO CON VERDURITAS		ALCACHOFAS CLUB RANERO (4)		SALTEADO DE VERDURA AL AJO CABAÑIL (12)		VERDURAS ESTILO DITINGO (4)		TORTILLA DE PATATA (3)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO (7)
20	600 Kcal. P.: 25 HC.:42 L.: 13	21	638 Kcal. P.: 23 HC.: 58 L.: 16	22	557 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 17	23	730 Kcal. P.: 32 HC.: 49 L.: 18	24	550 Kcal. P.: 29 HC.: 39 L.: 10
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y PEPINO		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS
	CREMA DE JUDIAS VERDES,PUERRO Y CALABACIN ECOLÓGICAS (12)		MACARRONES INTEGRALES EN SALSAS DE TOMATE ECOLÓGICA (1,3)		ARROZ DE VERDURAS Y AJOS TIERNOS		MARMITAKO DE VERDURAS (,12)		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12)
	FILETE VEGANO AL HORNO (12)		FILETE DE TOFFU EN SALSAS VERDE CON GUISANTES (4)		TORTILLA FRANCESA (3)		HAMBURGUESA VEGANA ASADA AL HORNO		LLAUNA DE VERDURAS (4,12)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO (7)
27	615 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 18	28	820 Kcal. P.: 31 HC.: 52 L.: 30	29	710 Kcal. P.: 28 HC.: 38 L.: 18	30	730 Kcal. P.: 33 HC.: 40 L.: 13	31	595 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 12
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES (6)		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA
	ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y CHAMPIÑONES (1,3)		ALUBIA ECOLÓGICA ESTOFADA CON VERDURA (12)		CREMA DE VERURAS ECOLÓGICAS (12)		ESTOFADO DE VERDURAS (12)		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12)
	FILETE VEGANO A LA PIMIENTA (7)		TORTILLA DE CEBOLLA (3)		HAMBURGUESA VEGANA ADOBADA ESTILO ANDALUZ CON VERDURITAS		BERENJENAS A LA BASCA (4)		TORTILLA DE ESPINACAS(3)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO (7)

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)