

Nutrición es educación

Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1	2
PRIMERO				Lentejas a la burgalesa	Ensaladilla rusa
SEGUNDOS				Tortilla de calabaza	Alitas barbacoa
GUARNICIÓN				Ensalada	Proteína vegetal barbacoa
POSTRE				Sandia	Pera
	5	6	7	8	9
PRIMERO	Puré de coliflor	Macarrones pumpkin	Lombarda con manzana	Puchero de carillas	Ensalada mixta
SEGUNDOS	Muslitos a la americana	Salmon a la naranja	Asado de cerdo	Pastel de verduras	Hamburguesa completa
GUARNICIÓN	Seitan a la americana	Burguer de zanahoria	Asado de tofu	Ensalada	Hamburguesa de tofu
POSTRE	Trigo con verduras	Salteado campestre	Quinoa salteada	Melon	Platano
	Mandarina	Yogur	Manzana		
	12	13	14	15	16
PRIMERO		Tallarines alla puttanesca	Menestra de verduras	Alubias con almejas	Ensalada de pasta
SEGUNDOS		Merluza empanada	Moraga extremeña	Croquetas de bacalao	Tacos al pastor
GUARNICIÓN	FESTIVO	Calabacin empanado	Tofu guisado	Croquetas de verduras	Tacos al pastor vegetariano
POSTRE		Verduras al horno	Cous cous de verduras	Ensalada	Mandarinas
		Yogur	Pera	Plátanos	
	19	20	21	22	23
PRIMERO	Puré de calabaza	Farfalle alla boscaiola	Habas con jamón	Garbanzos con verduras	Ensalada de verduras
SEGUNDOS	Pollo asado	Caldereta de pescado	Lomo al ajillo	Quiche de calabaza y queso	Canelones de atun
GUARNICIÓN	Verduras asadas	Caldereta de verduras	Tofu a la plancha	Ensalada	Canelones de espinacas
POSTRE	Arroz al curry	Calabaza asada	Ensalada	Mandarinas	Manzana
	Pera	Yogur	Plátanos		
	26	27	28	29	30
PRIMERO	Crema de verduras	Macarrones con atun	Espinacas a la crema	Alubias blancas con verduras	Ensalada cesar
SEGUNDOS	Pollo en pepitoria	Bacalao rebozado	Ternera a la jardinera	Huevos ranchera	Rosti de pavo
GUARNICIÓN	Tofu en pepitoria	Berenjena rebozada	Tofu a la jardinera	Ensalada	Rosti de patatas
POSTRE	Puré de boniato	Verdura thai	Trigo salteado	Mandarinas	Manzana
	Manzana	Yogur	Pera		



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Nutrición es educación

Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8	9	10	11
PRIMERO	SALMOREJO	MACARRONES CON CHISTORRA 	JUDIAS VERDES SALTEADAS 	LENTEJAS ESTOFADAS 	ARROZ BLANCO
SEGUNDOS	POLLO ASADO	ATUN TERIYAKI	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	TORTILLA DE PATATAS	HUEVO A LA PLANCHA
	SEITAN ASADO	TOFU TERIYAKI 	ALBONDIGAS DE SOJA		SALCHICHAS DE POLLO
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS	RATATOUILLE	COUS COUS	ENSALADA	SALCHICHAS DE VERDURA
POSTRE	SANDIA	YOGUR 	MELON	MANZANA	PLATANO
	14	15	16	17	18
PRIMERO	VICHYSOISE	FUSILLI A LLA NORMA 	ACELGAS A LA EXTREMEÑA	ALUBIAS PINTAS	ENSALADA CAMPERA 
SEGUNDOS	RAGOUT DE PAVO	MERLUZA EN SALSA VERDE 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	BACALAO A LA DORADA	MUSAKA DE CARNE
	RAGOUT DE SEITAN	MISO EN SALSA VERDE 	BERENJENA PROVENZAL	CALABACIN A LA DORADA	MUSAKA DE SOJA
GUARNICIÓN	ARROZ AL CURRY	VERDURAS SALTEADAS	BONIATO AL HORNO	ENSALADA	
POSTRE	MANZANA	YOGUR 	PERA	PLATANO	SANDIA
	21	22	23	24	25
PRIMERO	SOPA FRIA DE AGUACATE	ESPAGUETIS CARBONARA 	GUISANTES CON BACON	OLLA DE OTOÑO	ENSALADA WADOLF 
SEGUNDOS	PECHUGA A LA PLANCHA	LENGUADO AL LIMON 	MAGRO CON TOMATE	REVUELTO DE BERENJENAS Y CALABAZA	PAELLA MIXTA
	MISO A LA PLANCHA	SALCHICHAS VEGANAS 	TOFU CON TOMATE		PAELLA DE VERDURAS
GUARNICIÓN	PURE DE PATATAS	ZANAHORIA AL ROMERO	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	MELON	YOGUR	MANZANA	SANDIA	PLATANO
	28	29	30		
PRIMERO	PURE DE CALABACIN	RAVIOLI CON TOMATE 	CAPONATA SICILIANA		
SEGUNDOS	POLLO TIKA MASALLA	BURGUER DE PESCADO 	ESTOFADO DE TERNERA		
	TOFU TIKA MASALLA	BURGUER DE VERDURAS	ESTOFADO DE SEITAN		
GUARNICIÓN	COUS COUS	ENSALADA 	ENSALADA		
POSTRE	MANZANA	YOGUR	PLATANO		



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA