Vegetariano

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 **FIESTA NACIONAL**	3 Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras con huevo duro Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Salteado de coliflor con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	6 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Hamburguesa vegana con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2873/687 GT: 17 GS: 2 HC: 112 AZ: 20 PROT: 27 SAL: 2
9 Arroz con verduras Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Menestra de verduras con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Lentejas veggie con verduras y tofu con patatas fritas Yogur de soja y pan integral	12 Macarrones salteados Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de verduras con pasta Cous cous con alubias con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 2974/712 GT: 18 GS: 1 HC: 118 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Calabacín rebozado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Verduras salteadas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Alcachofas con cebolla con guisantes salteados con cebolla Yogur de soja y pan integral	19 Sopa de verduras Cous cous con alubias con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos con salsa de tomate con queso Salteado de coliflor con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2695/645 GT: 21 GS: 2 HC: 101 AZ: 18 PROT: 22 SAL: 3
23 Arroz con verduras Seitán a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Berenjena rellena de quinoa y pisto con patatas fritas Yogur de soja y pan integral	26 Macarrones salteados Judías verdes con salsa de tomate Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de verduras Salteado de guisantes con patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 2830/677 GT: 20 GS: 2 HC: 109 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2
30 Fideuá Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3168/758 GT: 29 GS: 1 HC: 115 AZ: 54 PROT: 18 SAL: 1