

# MENÚ ESCUELA LIBRE MICAEL

# VEGETARIANO

# MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Cocido Completo Fruta
2ª SEMANA	Cuscús con verduras Tortilla francesa Fruta	Ensalada Macarrones con verduras Yogur	Ensalada Lentejas con quinoa Fruta	Crema de verdura Hamburguesa vegetal Yogur	Arroz blanco Guiso de seitán y tofu Fruta
3ª SEMANA	Arroz con tomate huevo y salchicha vegetal Fruta	Potaje de garbanzos con arroz Yogur	Crema de verduras Calabacín relleno Fruta	Arroz blanco Albóndigas vegetales en salsa Yogur	Ensalada de pasta Crujientes de soja Fruta
4ª SEMANA	Ensalada de invierno Hamburguesa vegetal Fruta	Ensalada Judías pintas con chorizo	Ensalada Quiche de verduras Fruta	Ensalada Paella vegetal Yogur	Ensalada Espagueti carbonara Fruta
5ª SEMANA	Patatas Chucrut y judías rojas Fruta	Crema de verduras Seitán rebozado Yogur	Ensalada Judías blancas estofadas Fruta	Crema de verdura Tomate relleno Yogur	Guisantes Hamburguesa vegetal Fruta

\*Dos días a la semana de postre lácteos y tres días fruta

\*Puede haber algún cambio en el menú debido a la estacionalidad de los productos o falta de existencias por parte de los proveedores

NOTA: Para cualquier incidencia/sugerencia/aclaración, contactar con Secretaría.