

MENÚ ESCUELA LIBRE MICAEL

VEGETARIANO

FEBRERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Ensalada de pasta 1 Crujientes de soja Fruta
2ª SEMANA	Ensalada 4 Lenetejas con quinoa Fruta	Guisantes con patatas 5 Seitán rebozado Yogur	Arroz con tomate 6 huevo y salchicha vegetal Fruta	Crema de verdura 7 Guiso de tofu y seitán Yogur	Ensalada de invierno 8 Hamburguesa vegetal Fruta
3ª SEMANA	Sopa de fideos 11 Empanadillas de setas Fruta	Ensalada 12 Espagueti carbonara Yogur	Potaje de garbanzos 13 con arroz Fruta	Arroz blanco 14 Guiso de seitán y verduras Yogur	Ensaladilla rusa 15 Croquetas vegetarianas Fruta
4ª SEMANA	Arroz con tomate 18 huevo y salchicha vegetal Fruta	Crema de verduras 19 Tofu en salsa verde	Ensalada 20 Garbanzos con verduras Fruta	Puré de patatas 21 Seitán con alcachofas Yogur	Sopa de fideos 22 Judías blancas estofadas Fruta
5ª SEMANA	Ensalada 25 Macarrones con huevo Fruta	Ensalada 26 Lentejas con quinoa Yogur	Ensalada 27 Quiche de verduras Fruta	Ensalada 28 Guiso de patatas, seitán y verduras Yogur	Cocido 1 Completo 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.